
三联生活周刊®
2023.1.9
2023年第2期，总第1221期
www.lifeweek.com.cn
好物
“我”经济与自我取悦
9 771005 360239
02>
生活周刊
生活·讀書·新知 三联书店编辑出版
国内统一刊号：ISSN1005-3603
CN11-3221/C
邮发代号：82-20 定价：¥15元


微信扫描二维码
关注宾利汽车中国



《科学》2022.12.9

AI 编程能力媲美人类

竞争性编程对于熟练的程序员也是一大挑战。DeepMind 的研究员李宇佳和同事表示，他们研发的人工智能系统 AlphaCode，虽然与顶级程序员仍有差距，但它通过观察大量现有代码学习计算机程序，它的学习成果使其在编程比赛也能拥有出众的表现。未来，类似的 AI 系统可以用于协助程序员工作，或者用于程序员教育。



1 《探索》2022.11/12

当电动车成为主流

最大的汽车制造商正在对电动汽车的未来投入 10 位数的赌注。据全球咨询公司 AlixPartners 报告，到 2025 年，汽车制造商将向电动技术投资超 3300 亿美元。在技术加持下，电动车厂商新推出的 SUV 和豪华车型成为其销售额增长的主要原因。到 2033 年，电动发动机将在全球范围内超过汽油动力汽车。

2 《科学美国人》2022.12.1

天文学新时代

詹姆斯 · 韦伯太空望远镜驻扎在远离地球干扰的 150 万公里外，作为有史以来最大、最强大的观测站，它于 7 月完成了对遥远宇宙的首批观测，所拍摄的照片具有前所未有的清晰度和细节。天文学家在照片中发现了许多星系，它们的表观年龄、大小和亮度都超过了已有观测，甚至发现了与银河系大小相当的星系。

3 《哈佛商业评论》2023.1/2

员工的价值主张

竞争激烈的劳动市场，对雇主来说也是一大挑战。他们需要吸引和留住人才。《哈佛商业评论》提出，通过设计和实施员工的价值主张，可以提高人才的招聘和保有率。价值主张由四个因素组成，包括提供以薪酬为首的物质需求、职业成长和发展机会、建立社群归属感和让工作具有普世价值的意义和目标。

4 《国家》2022.12.26

90 年代孕育了未来

上世纪 90 年代的事件无论大小，从过去到现在都发挥着影响。为了帮助人们理解这个被忽视的年代，《国家》邀请了思想家和作家们来探讨“特朗普主义是否真的诞生于 90 年代”“食物如何成为右翼文化战争中的武器”“浩室音乐的兴起到当今的支离破碎”等话题。反思过去，能让我们更好地投入未来。

绘画：范薇



28 封面故事 好物

“我”经济与自我取悦

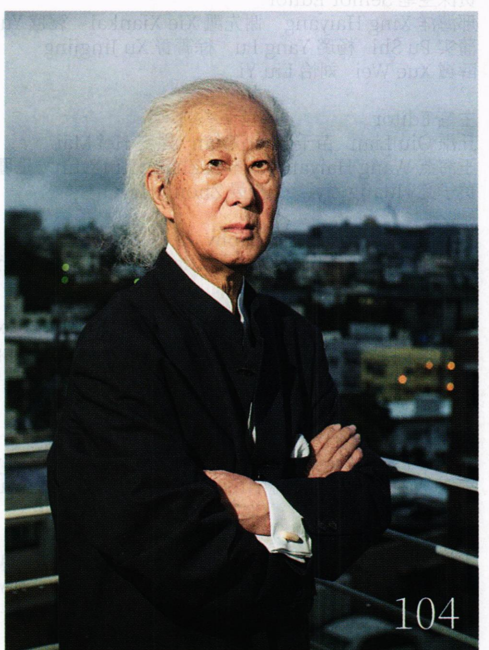
封面故事





社会

文化



专栏

封面绘图：stano

2023年第2期，总第1221期，2023年1月9日出版。



www.lifeweek.com.cn

主管 / 主办 Published by

主管：中国出版传媒股份有限公司　主办：生活 · 读书 · 新知三联书店有限公司　出版：三联生活传媒有限公司

业务拓展 Business Development
王东东 Wang Dongdong　刘琳瑶 Liu Linyao
刘畅 Liu Chang
线上发行业务 Online distribution business
王霄 Wang Xiao　李振宇 Li Zhenyu
王荻 Wang di　陆佳杰 Lu Jiajie
姚贺梅 Yao Hemei
线下发行业务 Offline distribution business
杨雪梅 Yang Xuemei　嵇晓萌 Ji Xiaomeng
李涛涛 Li Taotao

社址：北京市朝阳区霞光里 9 号 B 座
邮编：100125
商务推广合作电话：(010) 84681038
联系人：连华伟
E-mail：lianhuawei@lifeweek.com.cn
中读 + 人文城市合作电话：(010) 84681395
联系人：蔡华
E-mail：caihua@lifeweek.com.cn
图书出版合作电话：(010) 84681019
联系人：赵翠
E-mail：xingdu@lifeweek.com.cn
采编中心热线电话：
(010) 84681030 84681029 (传真)
E-mail：letter@lifeweek.com.cn
读者服务热线电话：
(010) 84050425/51
E-mail：dzfw@lifeweek.com.cn

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司
电话：(010) 59011318
物流总代理：北京双禾物流有限公司
电话：(010) 61256299
广告许可证号：京东工商广字第 0063 号
期刊登记证号：ISSN 1005-3603 CN11-3221/C
邮发代号：82-20
定价 Price：￥15.00 $8.00 港币 20.00
本刊为中国国际航空股份有限公司、中国南方航空公司、法国航空公司、美国联合航空公司机上阅读刊物

如何购买《三联生活周刊》

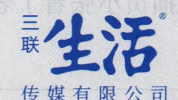
读者朋友，购买本刊请登录官网商城
shop.lifeweek.com.cn
或到当地邮局办理，本刊代号 :82-20

也可直接向本刊读者服务部咨询
电话 :010-84050425 84050451

另外，本刊在下列城市经销商的联系电话：

上　海：上海鸿锦文化传播有限公司 18017668286
成　都：四川尚和文化发展有限公司 (028) 86667805
重　庆：重庆弘景文化传媒有限公司 (023) 86359776
南　京：南京星与火文化有限公司 (025) 83327129
杭　州：杭州华鸿图书有限公司 (0571) 88256120
广　州：南方都市报广州发行部 (020) 87376490
武　汉：武汉春秋书店 (027) 85493562
西　安：陕西五环文化传播有限公司 (029) 87427853
昆　明：昆明尚云图书报刊有限公司 (0871) 64122816
沈　阳：新中山文化传媒有限公司 (024) 23883566
哈尔滨：黑龙江视博图书经销有限公司 (0451) 88382909
青　岛：盛世飞龙图书有限公司 (0532) 83840608
济　南：山东前沿文化传媒有限公司 (0531) 82055155
长　春：吉林九歌图书有限公司 (0431) 82752206
大　连：大连渤海书店 (0411) 84609410
南　昌：江西省邮政报刊零售公司 (0791) 88820509
太　原：山西森艺文化传媒有限公司 (0351) 7065397
贵　阳：贵阳尚和图书报刊有限公司 (0851) 5661974
兰　州：兰州大漠天马图书有限公司 (0931) 8521090
郑　州：河南大河书局有限公司 (0371) 67647337
天　津：天津市文馨图书销售有限公司 (022) 87080096
河　北：兵行天下图书发行有限公司 (0311) 83035788
新　疆：乌鲁木齐大漠骏马文化传媒有限公司 13999859711
内蒙古：呼和浩特融联书店 (0471) 6263358
深　圳：深圳市新宏博文化传播有限公司 (0755) 82055352
长　沙：湖南国闻书局书报刊配送有限公司 (0731) 82253036

本期广告目录




扫描二维码直接下载中读客户端


新浪微博 @ 三联生活周刊或扫描二维码

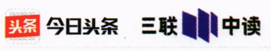

微信搜索 Lifeweek 或扫描二维码


扫描二维码下载松果 APP

手机报订阅：移动用户发送短信 SLZK 到 10658000，包月 8 元，周一至周六每日一期。

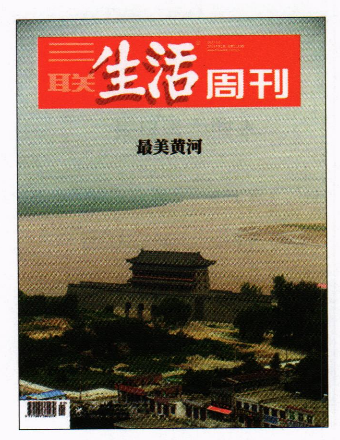
网络支持





新浪网官方微博：http://weibo.com/lifeweek　腾讯网官方 QQ:800033183



2023 年第 1 期，总第 1220 期

最美黄河

三联地理主题的封面故事读起来总令人心潮澎湃，读罢也想跟着作者行万里路。黄河是中华民族的母亲河，古代的诗词歌赋就不乏对壮丽黄河的赞美，它灌溉出良田万顷，也孕育出无数美景。这期“最美黄河”将历史地理、人文地理、自然地理三者融合，让人有了更独特更现代的视角。（@ 虾片）

关注《三联生活周刊》公众微信平台（lifeweek），回复您对封面故事的评论，精彩留言将刊登在下一期杂志中。

申请出险反成“骗保”

两个月前，老吴所在的小区翻修地下停车场，小区的车都停到了地上。停车场停用的当天晚上，小区地面挤满了车，等老吴回家时，留给他的空地已经不多了。老吴小区里转一圈，好容易找到个地方，结果倒车时不小心撞到了路边花坛，想要调整位置时，车头又撞上了路灯杆。老吴本以为问题不大，下车一看才发现，前后保险杠和一个尾灯都破了。

第二天上午，老吴有急事，先开车去办事，办完事才想起要给车辆出险。这时老吴才意识到，早上急着出门办事，事故现场照片都没来得及拍。老吴是个老司机，开车一直特别小心，车已跑了 20 多万公里，从来没出过任何事故，也没和保险公司打过交道。他给保险公司打电话说明情况，保险公司当天下午就派了定损员到现场查验情况。

定损员小张看了老吴指认的现场，又仔细查看了车损情况。小张告诉老吴，车损痕迹与现场情况不吻合，恐怕很难出险，当时确定是在这里出的事故吗？老吴说，就是在这里。说完，还给小张比画他昨晚是怎么倒车停车撞到了花坛和路灯杆。小张说，根据他的经验，这种情况很难出险。随后又给老吴私下出主意：“建议你先撤案，过一个月再找公司申请出险，到时候别说是倒车造成的事故了，就报一个无现场事故，不然，你这个事情很难理赔。”

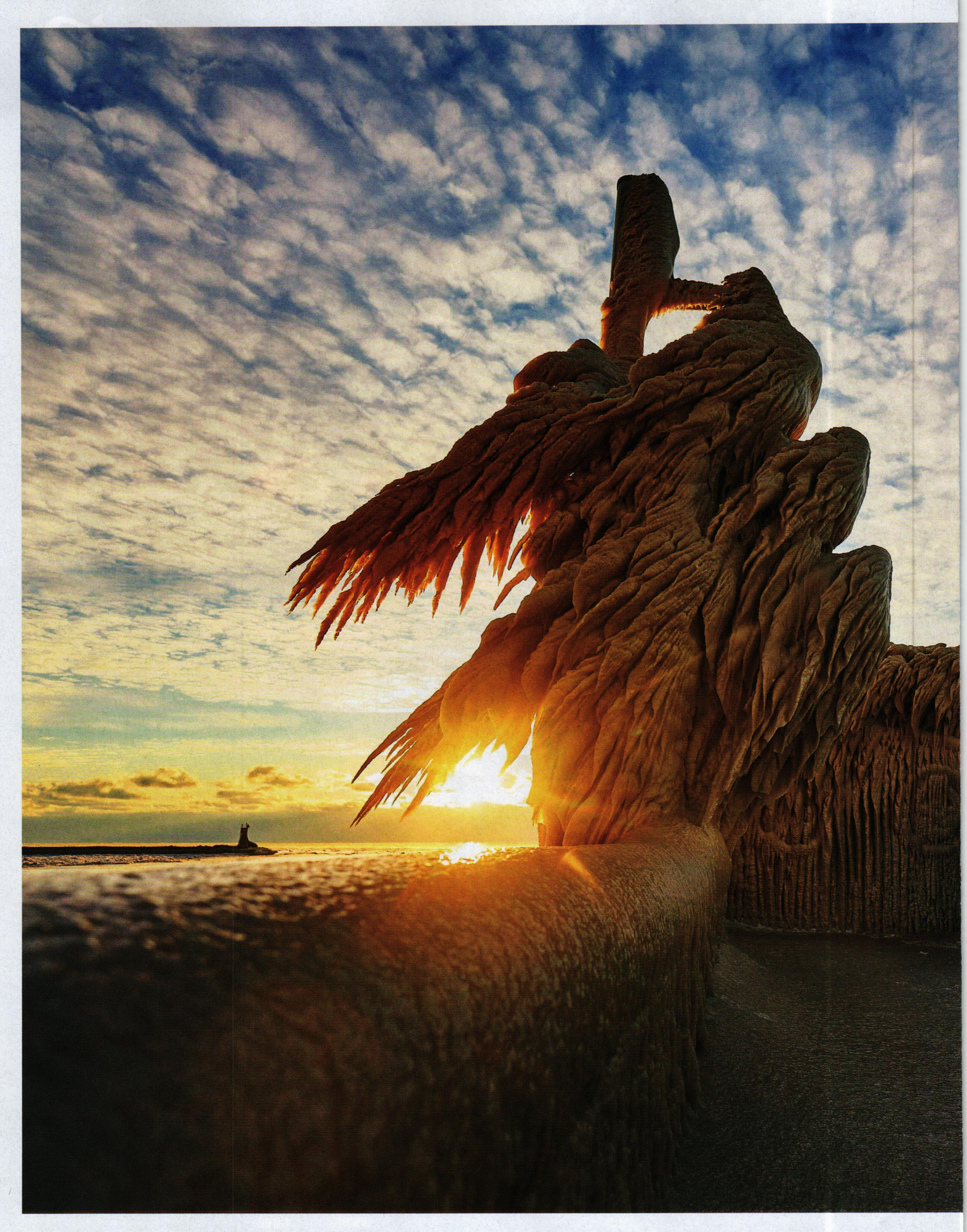
本着理赔的目的，老吴听信了小张的话。一个月后，老吴再次联系保险公司，按照小张教自己的那套说辞，报了无现场事故。保险公司很快派出定损员，定损员第二天就出具了定损结果，定了一万多元的理赔金额，并通知老吴带着修车发票到公司报销。

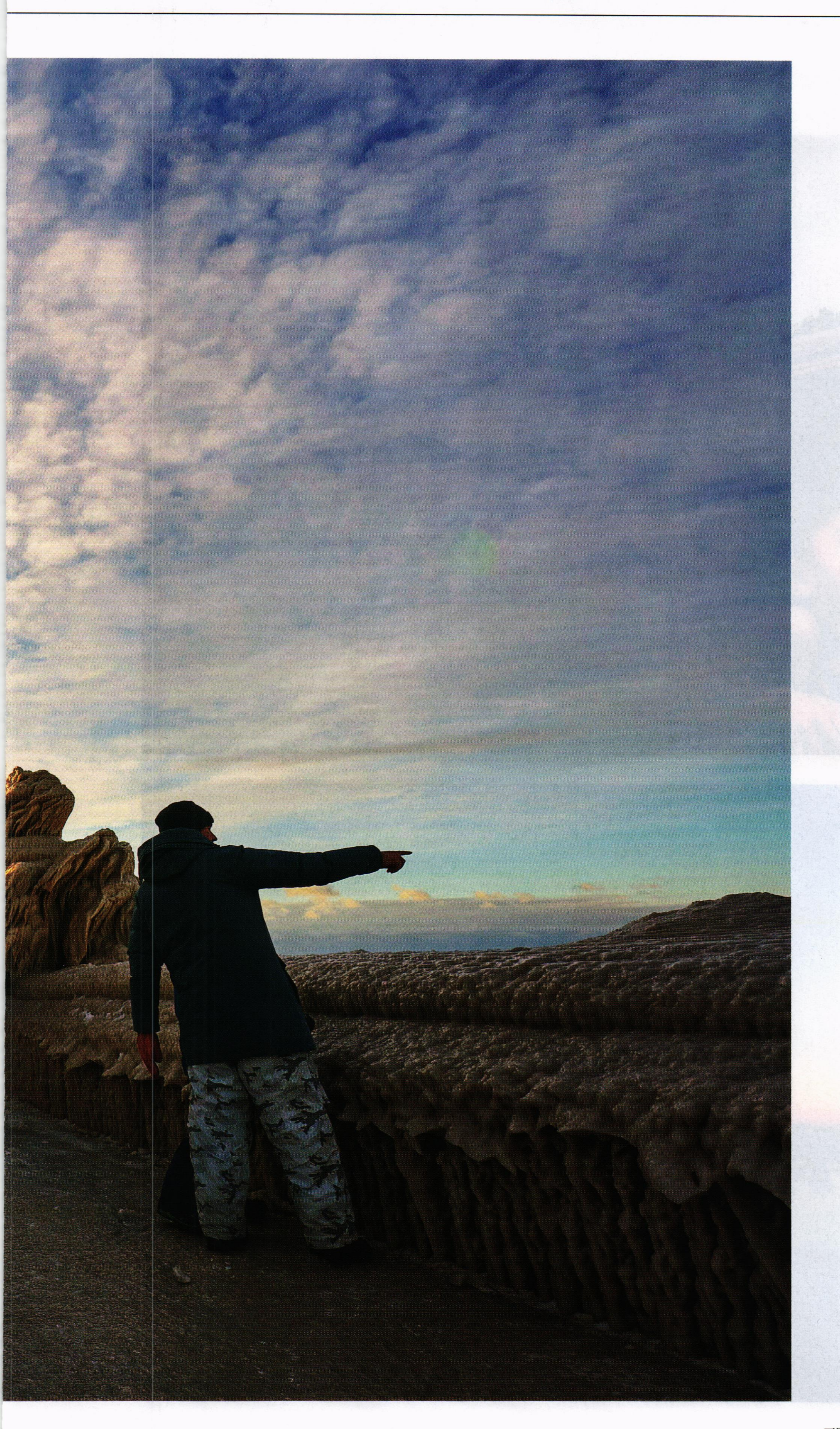
老吴到 4S 店修了车，花了 9000 多元。当他拿着发票找到保险公司，保险公司的说法又变了。接待老吴的孙经理了解事情的来龙去脉后说，这个案件有问题，他们得调查一下。很快，保险公司委托了第三方调查机构，调查机构重新查看了老吴事故的现场，随后指出：车损痕迹与现场情况确实不吻合，老吴有骗保嫌疑。

老吴有点蒙，他告诉孙经理，当时是定损员小张建议自己先撤案，过段时间再来报无现场事故的，他还有录音呢。孙经理说，这是定损员的个人行为，这样不负责的定损员，他们是要处理的。总之，以既有证据来看，他们无法出险。

随后，老吴到处投诉这家保险公司，投诉的结果没有盼来尽快出险，却等来了派出所的问话，原来，保险公司向派出所报了案，声称老吴“骗保”。老吴去了一趟派出所，倒是民警的一番话让老吴很受用：定损员的建议是职务行为，不是个人行为，可以代表保险公司。再就是，以后出了事故，一定要保护现场，再不济，也要拍照取证，不然很可能哑巴吃黄连，有理也说不出。（读者 小罗）

本期截稿时间：12 月 30 日 19 时。本栏目欢迎来信，投稿请发信到：letter@lifeweek.com.cn





加拿大 | **冬季大风暴**

加拿大连日来暴雪纷飞，图为2022年12月27日，安大略省斯坦利港码头被“冰封”的景象。



土耳其 | **音乐剧**

（右图）2022 年 12 月 28 日，音乐剧《废物地图》在科贾埃利省的剧院上演，舞台上的巨型木偶由回收的废弃物制成。



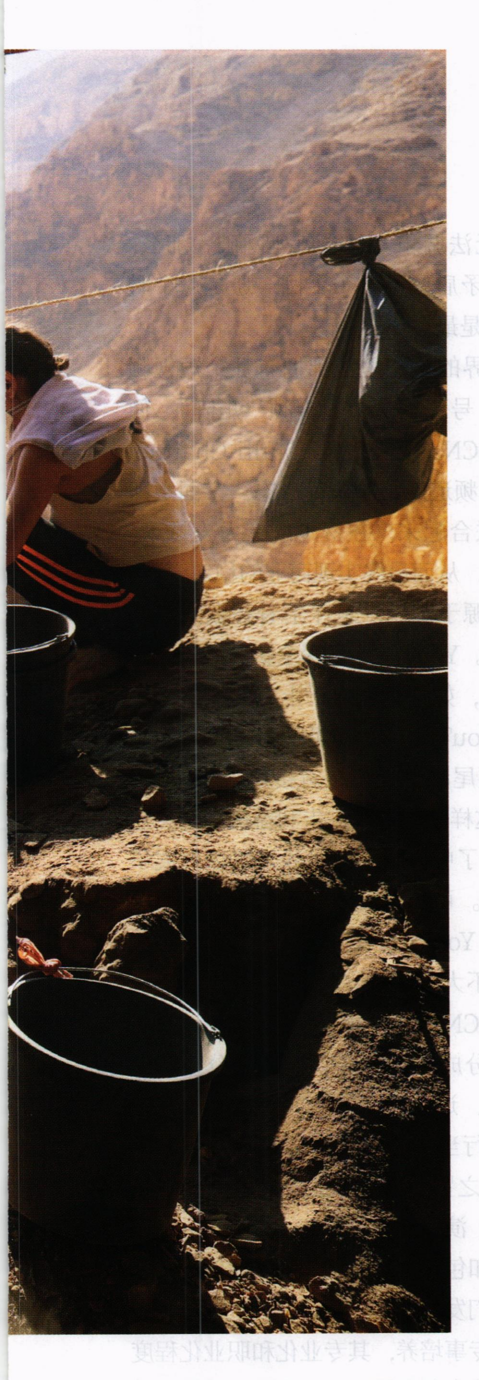
菲律宾 | **黑拿撒勒人节**

（左页上图）2022 年 12 月 27 日，黑拿撒勒人节前，天主教信徒在马尼拉街头举行游行，庆祝节日即将到来。

吉林 | **冬捕**

（左页下图）2022 年 12 月 26 日，吉林松原的查干湖冬季捕鱼。





以色列 | **考古**

（左图）2022 年 12 月 28 日，以色列国家文物局的志愿者在朱迪亚沙漠的穆拉巴特洞穴中继续进行考古发掘，主要希望找到死海古卷的碎片。

法国 | **美丽岛屿**

（下图）圣保罗岛是法属南部和南极土地的一部分，这里是海鸟的重要繁殖地。图为 2022 年 12 月 28 日发布的近期照片。



网红与MCN道再见

文 · 邢海洋

李子柒与杭州微念达成和解，杭州微念创始人刘同明退出四川子柒文化，杭州微念虽仍旧是股东，但持股比例已经从51%降到了1%，李子柒则达到了99%。李子柒创作的影片版权，归属在四川子柒文化，甚至连“李子柒”三个字的商标版权，也是归属在公司内，这意味着500余天的停更，李子柒全胜。

李子柒可谓是中国当代第一网红、地表最强田园系YouTuber。停更一年半，其形迹仍牵动人心，国内社交媒体账号上她的粉丝虽有小幅度下降，但在YouTube上粉丝还涨了不少。1730万粉丝，雄踞华人第一，李子柒在传播中国传统文化的舞台上无人能出其右。但国内掉粉国外涨粉，还是凸显了国内田园三农领域剧烈的生态嬗变。

李子柒500余天的神隐，或可用“山中一日，山外已经年”来形容。500多天里，三农田园博主又冒出千千万万，大家忙于在所有的细分领域搭建人设，穷尽生活中的各种情景和戏剧冲突。东北林场、江南船家、黄土高原窑洞生活，甚至终南山深处隐居清修，都被短视频博主用镜头推到了观众面前，乡村戏剧化的日常生活360度无死角地呈现着。在这个任何新颖立意，一经市场认可就被快速复制的时代，李子柒给大家开了个好头，却在市场进入了白热化竞争的红海时代，损失了最有价值的在场状态，这是MCN与网红的双输结局。

双方宁肯鱼死网破也要停下来解决矛盾，还是说明了他们的股权结构从一开始就存在不合理之处，事关双方核心利益，无法调和，只能鱼死网破。那么，MCN与网红之间的矛盾只是一个个例，还是这个时代的普遍问题，这才是最需要思考的。

何为MCN，外界的认知里仿佛拥有几个短视频号，签约几个网红，号称有一个短视频“矩阵”，便是MCN机构了。MCN，英文缩写Multi-Channel Network，是一种多频道网络的产品形态，字面上即专业的内容生产商联合起来，在资本的有力支持下，保障内容的持续输出，从而最终实现商业的稳定变现。其实，MCN一词起源于美国，是伴生着谷歌向媒体开拓涌现出的新事物。YouTube试探全新的，不同于传统媒体的传播方式，如何管理成千上万的播主却是没有经验的，于是YouTube在早期只和最头部的频道对接，将大部分腰尾频道的审核对接甩给了MCN来处理。YouTube这样做既可以广告利益最大化，还可以把脏活累活甩给了中介机构，是线上媒体发展早期最容易上手的方式。可假以时日，各路播主从层层竞争中凸显了出来，YouTube有了足够多的大V阵容，MCN的价值就不大了。YouTube于是改变了变现规则，要求所有MCN旗下频道必须经过YouTube审核成为YouTube分成伙伴才能获得广告分账。这等于把MCN甩开了，这个看似集资源和人才、掌控着平台晋升话语权的行当于是集体崩塌。

有了美国的前车之鉴，不妨就此思考一下资本和播主的关系。印象里，演艺明星的走红，似乎永远离不开资本的培养、运作和包装。也的确如此，我们习惯了资本万能的认知，他们发掘新人，从芸芸众生中找到有潜力的明星“胚子”专事培养，其专业化和职业化程度令人叹服。他们不仅能为明星签下工作合约、策划热点或危机公关，也有卓绝的公关手腕将明星们送上颁奖台。

可问题是，随着视频门槛放低，成本越来越低廉，视频内容越来越原生态，培训和中介机构反而被边缘化了。网络使演艺扁平化，尤其是田园领域土味反而更打动人心。平台大权在握，大V脱颖而出，中介的式微也就不可避免了。

曾经的头部MCN如涵控股已从纳斯达克退市





在这里
陪你读懂
生活
LIFEWEEK
公众号
三联生活周刊
发消息
消息
视频号
服务
给孩子花钱，我们太不理智了
危险的赶海，原来是传销团建
保洁阿姨，大隐隐于办公室
扫一扫
关注「三联生活周刊」



栏目插图·范薇

“圣诞老人行情”

在 2022 年 12 月这一美股“历史强势”的月份中，标普 500 指数下跌了约 6%，全年更是跌近 20%，有望创下 2008 年以来的最差年度表现。被下跌折磨的投资者，正殷切期盼“圣诞行情”。通常，12 月最后 5 个交易日及 1 月的最初 2 个交易日美股通常会迎来涨势：假期带来的低成交量更容易推升股票、卖出股票的避税效应减少、年终奖投资等因素，都助推圣诞行情。

坤坤又行了？

2022 年 11 月以来易方达蓝筹涨了 34%，近三个月的同类排名一下子从后 1% 变成了前 10%。易方达蓝筹今年的同类排名也排进了前四分之一，跑赢沪深 300。除了张坤，还有萧楠、刘彦春、胡昕炜、韩威俊等老将也都满血复活，他们都重仓消费，特别是白酒。在经济复苏预期带动下，消费表现最好，涨幅排名前 15 的行业中有 11 个属于大消费。

抗原为何紧缺

在 2022 年 12 月前，一支抗原给经销商的价格差不多是 1 块多钱。“新十条”发布，经销商的价格涨到了近 3 元。而终端价格，则从每支 3.5 元涨到十几元，个别商家竟 40 元 / 支。2021 年，中国抗原检测相关产品的出口额超过 700 亿元，2022 年 1 ～ 3 月月出口货值均在 140 亿元到 180 亿元区间，再创新高。但很大部分的出口产能无法释放给国内。



锂矿罕见下跌

2022年12月澳大利亚锂矿Pilbara第13次锂精矿拍卖，成交价为7505美元/吨，较11月拍卖下跌3.84%。只涨不落的锂矿罕见下跌，传达的是见顶的信号。而经历两次促销后，特斯拉的订单增量仍不及预期。有报道称，特斯拉上海工厂于2022年12月24日暂停生产。停产与否则演化成爆料者与特斯拉官方的一场舆论拉锯战，种种迹象表明电动车需求难以保持高速增长。



Paxlovid太贵了

广州、上海等地部分私立医院，以及上海医药等网络销售平台上已经能买到辉瑞的新冠特效药Paxlovid，价格高达一盒2980元。美国也贵，只不过是政府出钱，很快，政府就不打算付钱了。香港也是贵，所以市面上多是印度的仿制药，很少原版Paxlovid。以美国独立非营利机构“临床与经济评论研究所”（ICER）的评估，按其健康效用，Paxlovid价格应下降85%。



猪价跌30%

据中国养猪网统计，2022年12月7日，生猪价格为每公斤23.57元，12月22日迅速跌至每公斤17.09元，跌幅达27.5%。按照正常“猪周期”，生猪价格通常会在高位波动一段时间，且随着元旦春节消费旺季的到来，猪肉价格通常应该走高。需求减弱影响了价格：南方迟迟未冷，腌制腊肉受影响，而疫情形势大变，很多人没了食欲。

裁员

行业寒冬中，小米未能独善其身。2022年12月20日，小米证实在年底进行了人员优化和组织精简，补偿政策为“N+2”，裁员比例并非网传“6000人”，而是低于全员的10%，意味着裁员不会超过3500人。无独有偶，B站多位员工在社交媒体反映，12月初公司开启了年底的新一轮裁员，主要涉及主站、直播、漫画等业务。



中年夜未眠
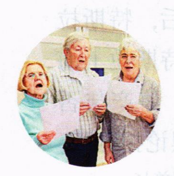
《自然·通讯》上一项针对63个国家地区73万余人的研究发现，无关文化、性别与教育程度，成年人一生中的睡眠状况均可分成三个阶段。在19～33岁的青年阶段，平均睡眠时长急剧下降，从女性平均7.4小时、男性平均7.3小时跌至分别仅7和6.8小时。到了33～53岁的中年阶段，睡眠时间继续减少，但下降速度却得以放缓。而在53～70岁的中老年阶段，睡眠时长又会逐年增加，最终回到7小时以上。此外，虽然亚洲、非洲、北美和澳大利亚的中年人每晚睡眠时间均在6.8小时以下，人到中年的东欧人却仍能睡足7小时。

好消息



37度的关键

以名古屋大学综合生理学系为首的研究小组通过大鼠实验发现，大脑视前区的EP3神经元在调节哺乳动物体温方面起着关键作用。《科学·进展》上的论文指出，当该神经元处于激活状态，体温便会下降，而在受抑制时，体温则会升高。



唱的疗愈

芬兰赫尔辛基大学的脑科学家日前针对54名脑损伤患者及其43名家庭护理者进行了为期4个月的干预研究，结果表明，每周参加一次合唱团活动或小组发声练习，不仅可以显著促进病人的语言功能恢复，也有助于其护理者的心理健康。

坏消息



让人变胖的肠道菌

一个荷兰和丹麦的营养学研究小组在《微生物组》杂志上指出，在摄入同种食物的情况下，肠道微生物菌群中拟杆菌属占主导地位的那些人，虽然消化速度最快，但却能获取更多的能量，而他们的平均体重也要比另两种肠型的人重得多。



明天的雪场在哪里？

随着气候变化导致的升温，即便是在滑雪胜地瑞士，也可能会面对无天然雪可滑的危机。根据《国际生物气象学杂志》上的研究，到本世纪末时，为了保证100天的滑雪季，瑞士各滑雪度假村用于人工造雪的总水量将从3亿升增加到5.4亿升。

在商周前期，一年只分为春秋二季，所以“春秋”就意味着一年。后来历法日趋细密，才分出冬与夏，形成四季……随着人间秩序逐渐建立，人的社会生活与自然时间之间变得不再完全对应。这在远离农事的知识精英身上，表现得尤为明显。

——吴筱燕

城市生活及其所有丰富的消费选项相对富人而言都是便宜的。在城市中心，很多人会参与相同类型的消费，支撑起棒球场、歌剧院等设施的建设，同时也会降低按摩、有机食品和娱乐休闲等项目的固定支出成本。城市中心也有足够多的人支撑起长尾消费——异域特色餐馆、高级精品店和先锋戏剧。

——美国学者伊丽莎白·科里德－霍尔基特，《微小的总和：新精英阶层的消费选择》

作家的任务是把意义、色彩与生命力重新还给大多数平凡的事物——还给足球靴和草地，还给起重机、树木和机场，甚至是还给吉布斯吉他、罗兰音箱、欧仕派牌洗浴用品和爱洁清洁剂。文学跟艺术一样，抵制住时间的傲慢。

——英国批评家詹姆斯·伍德，《真看》

跟那一代的许多思想独立的维也纳年轻人一样，维特根斯坦也一度被作家卡尔·克劳斯所深深吸引，与这个思想趣味携手并肩的是对内斯特罗伊和利希滕贝格的欣赏。以上种种均源于他对简单而清晰的语言的执着，这也部分解释了他为何偏爱莱辛、莫里克和威廉·布施的一些短篇故事。

——奥地利经济学家哈耶克，《维特根斯坦传》



（插图 山羊胡）

对于小说的做法，我被余华启迪，他从未停止探索叙述的奥秘，尖利冷峻，不折不从。对于文学的智识，我是王小波的拥趸，他拒绝无聊，面向智慧而行，匹马孤征。

——双雪涛，《白色绵羊里的黑色绵羊》

数字

10 亿

以色列一个科研团队培育出一种经过基因编辑的母鸡，这种母鸡下的蛋只会孵化出雌性小鸡，这一突破可以防止全球每年屠宰数10亿只不能下蛋的雄性小鸡。

24.88 亿

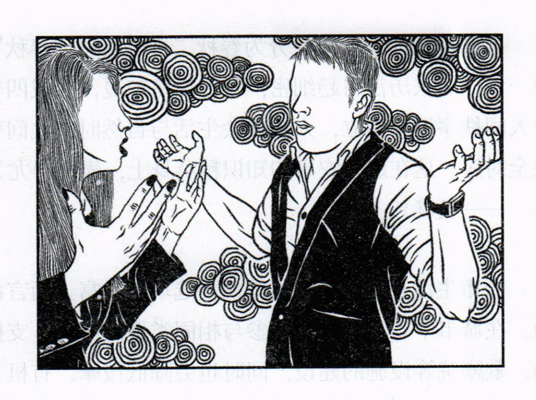
工信部称，目前布洛芬和对乙酰氨基酚两类解热镇痛药的产能产量大幅度提高，日产量达到了1.9亿片。从2022年12月1日以来，全国累计生产的这两类解热镇痛药达到了24.88亿片，主要的生产大省包括山东、湖北、山西等。

80 座

上海在2022年新建改建了80座口袋公园，目前已有390座。口袋公园是规模较小、形状多样的公园绿化活动场地，面积一般在400至1万平方米之间。

令人无法承受的新词

文 · 贝小戎　图 · 谢驭飞



对于层出不穷的新词，我一般都不急于去了解它们的意思，等过几年还能听到，再去了解也不迟。比如“蓝海”“红海”，现在好像已经很少听到了。2012 年，《现代汉语词典》推出第 6 版，新增了 3000 多个词，其中“晒、微博、舍宾”是英语外来词，“八卦、搞定、手信”是粤港澳地区词。我一查才知道，舍宾是 shaping，一种形体健美运动，跟香波（洗发水）类似。2016 年，《现代汉语词典》出了第七版，又新增了 400 多个词。这样词典岂不是会越来越厚？哲学家陈嘉映曾经说，学者搞翻译的时候不要造新词，“中国那么多人，都造新词还得了”。我觉得倒不用太担心，谁都可以造，但能行之久远的肯定不多。德国哲学家海德格尔造了好多新词，但人们熟知的屈指可数。

美国作家约瑟夫 · 爱泼斯坦说，糟糕的语言传播得很快，尤其是那些装腔作势、让人显得很聪明、很有文化的词。比如“解锁”（unlock），人们说解锁潜能、解锁经济、解锁增长机会。“怎么有那么多锁？都是谁给锁上的？他们又是在哪里找到解锁的钥匙？”还有“超现实”，一个人遭遇了车祸是超现实，两个女孩穿了一样的裙子参加舞会是超现实，钱包失而复得是超现实，“不要告诉布勒东、达利或者勒内 · 玛格里特，只要稍微有点不太普通的事情都是超现实，怎么会这样？唯一的解释就是这很超现实”。

日前，刘强东要求他的高管层们不要醉心于说那些花哨的新词，要回归到商业本质的五个要素（产品、价格、服务、成本、效率）。有人列举了那些所谓花哨的新词：赋能、落地、交付、倒逼、对齐、升级、聚焦等。宜家的口号是“实现家的价值，探索家的无限可能”，这翻译挺讲良心的，因为在英文中，“实现”用的是时髦的“赋能”——“enabling 无限价值”。《华尔街日报》说，一家物流公司计划在全美各地开设仓库，后面又说它要开设履约中心（fulfillment centers），希望在未来几年内更接近实现在一天内履行所有订单。物流公司的履约不就是送货上门吗？

英国正在经历一轮被认为是该国历史上最大规模的罢工浪潮。医疗、教育、交通、邮政多个行业近日纷纷出炉罢工计划。一位研究员解释说，英国本次“罢工潮”的直接原因是通胀高企引发的加薪诉求。搜索得知，“高企”源自粤语，乃香港人创造，“企”是站的意思，“高企”是指价位持续停留在较高的位置不落，且有再升高的可能。企读作 kei，每位使用“高企”一词的人，都该让他们用粤语的第五声，反复说几次“高徛”。

软件公司说他们的系统和解决方案能给其他公司的销售团队赋能，石油公司说他们要赋能生活、赋能进步，化妆品赋能鲜颜……国际航空运输协会的副总裁尼克 · 卡伦说：“通过赋能（enabling）旅客在到达机场之前证明其搭乘航空公司的容许性，我们向前迈出了重要一步。”这位副总裁的发言不知是被什么训练赋能的，他使赋能的用法又后退了一步，许多公司都说要给员工赋能，这难道是说，在没被赋能以前，员工都很无能吗？发言时来回绕圈子，在英语中叫 double-talk，说些不知所云的空话、模棱两可的欺人之谈。对这样的词，必须 double-check（复核）。

在冬天，如何穿得保暖又美观？

文 · Cy　图 · 谢驭飞



冬天不比春秋两季，是令潮流人士左右为难的季节。一到冬天，我就不知道该如何穿衣服。一来是因为冬天的外套选择有限，无非就是羽绒服和羊绒大衣，还有关键的一点就是，衣物的厚度能提高温度，可自身的“体积”也会随之增大，一不小心就会成为移动的“座山雕”。因此在“风度”和“温度”之间，我总是摇摆不定，难以取舍。

社交平台的“下半身失踪”穿搭风靡已久。网络红人多是上半身着 Oversize 款式的皮草羽绒，下半身露出纤细白嫩的双腿，再配一双长靴，看起来分外精致时髦。我尝试着复制这样的穿法，一出门就被刺骨的冷风劝退，隐隐作痛的膝盖似乎在提醒我，这样的“冷精致”实在与我无缘。

最近快到圣诞和新年，各分享平台又流行起“节日战袍”的说法。诸多网友分享了自己精心准备的造型，大多是雷同的“纯欲风”“性感风”。评论里便有网友戏谑回复：“众所周知，互联网没有北方的穿搭博主。”

困囿于冬日穿搭窘境的远不止我一人，传统社会对于女性身体的凝视，使得消费文化充满了竞争性和功用性美丽。“网红美女”成为大部分女性的仿照标准，身材、发型都恨不得是一个模子里刻出来的，服装、美容、彩妆等相关消费也多少带着竞争和媚俗心态。

对于美丽的追求无可厚非，但我们还可以从历史中窥见别样的时尚闪光。香奈儿设计的服装多以方便舒适为目的，一经推出就受到众多女性的追捧。她说：“时尚不是一板一眼的东西，它存在于我们的生活中，而自由是永远不会过时的。”

冬日保暖美观兼具的穿搭自然是有，我们可从相关影视中借鉴。比起所有人都耳熟能详的经典，法国新浪潮导演埃里克·侯麦倒是鲜为人知。他主导的系列电影“人间四季”提供了很多色彩搭配灵感，在他的镜头下，女主角不是千篇一律的精致木讷，也不尽是影子一样非黑即灰的，她们都喜欢活泼明亮的颜色，散发出鲜活的人格魅力。

比如《午后之爱》里的 Chloe，一个浪漫至极且无所顾忌的法国女人。冬日的街道中，她时而穿复古彼得潘领的外套，与深红色的毛线衣鲜明撞色，慵懒又随意。时而穿一套亮蓝色西装搭配素色内搭，利落又优雅。总而言之，电影中的百变造型，放至今日都不过时。明明没有大面积露肤，却美得让后来人反复咀嚼，不得不说侯麦给予了冬日美学独特的生命力。

虽说时节有限定，冬天往往是黑白冷寂的，可像法国电影的主角一样，多些鲜亮颜色又何妨？这样想来，冬季穿搭还是有很多可能性的。若是实在想不到穿什么，我就会在脑中构建一个对应的电影场景，把自己置身其中，也许一个富有灵感的穿搭就出现了。■

本栏目投稿信箱为：roundtable@lifeweek.com.cn



时来运转

伯爵 Possession 系列彩虹戒指将绿色沙弗莱石和彩色蓝宝石组合成宫廷式图腾装饰，“半月形镶嵌”工艺——两个半圆形金边环绕着中心钻石，更显璀璨。



矿物复合纤维

罗杰杜彼王者竞速系列倍耐力单飞行陀飞轮腕表以白色矿物复合纤维（MCF）打造表壳和表圈，该材质由二氧化硅通过 SMC 片状模塑工序制成，比 SMC 复合碳纤维轻盈 13%，并拥有高度可塑性。

面罩耳机

Dyson Zone 降噪耳机可提供长达 50 小时的超低失真音频，内置 11 个麦克风，ANC 系统实现优异的降噪功能，配套的净化空气面罩能捕获 99% 小至 0.1 微米的颗粒污染以及与城市污染相关的酸性气体。



电动单车转换器

多合一锂离子装置 PikaBoost 能为任何型号的单车提供辅助，升级其在道路上的稳定性和动力表现，它具有 IP66 防护等级和 18 英里续航能力，具备再生制动、跌倒防护以及三种智能骑行模式。





科技面料

POWDER JACKET 专业滑雪服以滑雪外壳搭配中间层的功能设计，打造二合一穿法，外部 2.5 层 SOLOTEX 面料防水透气且具有弹性，内里 HEAT NAVI 科技面料可吸收太阳光转化热能，持续蓄热。

GPS 追踪器卡

由海洋垃圾和生物基塑料制成的 Seinxon 和信用卡一般大小，比同类产品薄 18%，配备蓝牙 5.2 连接、RFID 和 EDC 功能；一旦离开蓝牙搜索范围，便立即发送通知，通过 APP 定位可使其闪烁和报警。



极简美学

Y-3 全新 Gazelles 鞋款的绒面革材质从配色到质感呈现出日式侘寂风，缝合处的“刺子工艺”露出车线痕迹及超长缝线，打造解构感和流苏效果。





两个同心圆

De Beers Optical 白金戒指来自两个相互连接的同心圆，蓝色铝金属和密镶白钻交替形成几何图案，中心嵌入一颗祖母绿式切割的浓彩蓝钻。



织女与仙鹤

Breguet Naples 腕表在珍珠母贝表盘上覆盖蓝色清漆，白色线条勾勒出仙鹤与荡秋千的织女图案，白金锤制的月相盘象征清朗月色。

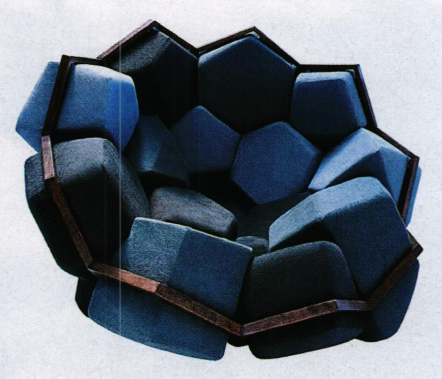


羊皮网格

染成海军蓝色的羊皮编织的 Row Gabriel 手提包，在表面形成交错的网格效果，柔软包身提供充裕的内部空间。

泡沫石英石

Ctrlzak D3CO 扶手椅在实心山毛榉木框架中嵌入多个泡沫体块，每个体块的形状接近石英石，共同组成独特的环绕式就坐体验。





天鹅绒吊灯

Forestier Cymbal 吊灯的灯罩形似铙钹，上半部覆盖触感温暖的天鹅绒，底部使用灰色织物，黑色饰边凸显它的几何轮廓。

陶瓷挂钟

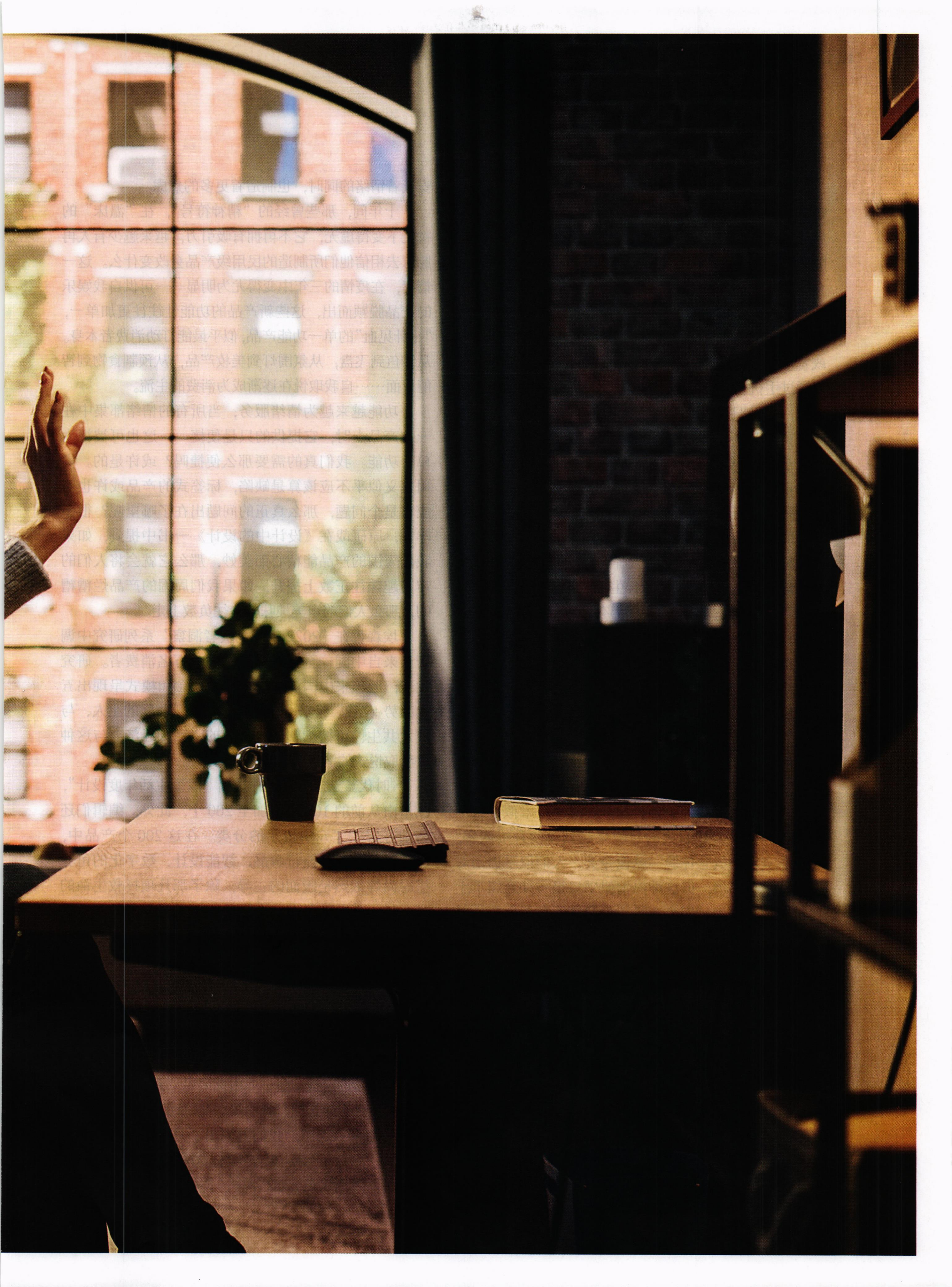
Raawii Minos 挂钟以釉面陶瓷搭配醒目的橙色铝质指针，钟面上每一圈同心圆都有四个缺口，用于指示时间的变化。





好物

“我”经济与自我取悦



主笔·黑麦

你躺在沙发上，对智能音箱大呼小叫一番，就会瞬间变成“数字奴隶主”：扫地机器人开始工作；空调启动到预置模式；窗帘根据你的喜好开合；空气净化器随着它所感应到的空气质量选择开工或者休息……你完全不需要从沙发上坐起来，就可以完成交友、社交打卡，查看最新的露营产品、保健品，买双标新立异的鞋子；叫个精通川菜的厨师上门；观看小视频，学习美妆技巧，或者预制菜的加热方法……你只需套上一件衬衣，就可以通过手机完成与领导、客户、采访对象的会面。一天结束，你仍旧躺在沙发上，感觉“奔波且忙碌”，这一天你看起来做了许多事情，但仿佛也没做什么。

从2004年到2011年，《三联生活周刊》连续写过几年年度产品与设计的封面，最初，我们试图探讨的是智能时代的精神符号，对消费者来说，一款智能电子产品，同时代表了一种隐含的价值诉求——新潮、前沿、紧贴时代。那阵子，人人膜拜苹果、崇拜谷歌，科技和智能化设备主导着我们的精神生活，并改变着我们的作息与习惯，自此，每个人手里都有了一台智能设备，每个人都开始长时间地沉浸在“数字迪士尼乐园”中。

渐渐地，我们丧失了绵长而持久的注意力，抑或是缓慢生活的能力。消费观念似乎也开始强调体验胜于拥有。迭代周期缩短的产品设计不再以一种“完善”的状态出现，而是能嫁接一丁点儿动人的创意，就迫不及待地推出了。这种纯为刺激消费而衍生出的制造生态，可以被视为我们情绪的某种映射。

当迭代本身成为一种目的，突破性技术似乎也不再重要，消费者想看到的是越来越具体的升级内容，而并非全新的概念体验。就像今天，人们似乎仍旧对新产品抱有热情，但这种热情似乎只是一种连续了十余年的购买行为，如今，科技公司并不在意要把更好的产品卖给对它有需求的人，他们似乎只想把同样的产品卖给更多的人。

在《现实+：虚拟世界和哲学问题》中，哲学教授大卫·查尔默斯认为：我们可以在虚拟现实中过上有意义的生活——而且我们会越来越多地这样做。许多技术行业的引领者与查尔默斯的想法不谋而合，诸如沙盒游戏、虚拟社区、元宇宙等，相比改善我们生活的现实世界，他们似乎对构建虚拟世界更感兴趣。

十年的智能应用，似乎并没有真正改变这个世界，它只是提供了一个数字温床，让人蜷缩在技术所营造的茧房中，那些被筛选过的，相似的新闻信息、购物信息、社交信息，如同营养管一样，插在我们的身上，安抚着情绪的同时，也制造着更多的焦虑。

十年间，那些曾经的“精神符号”，在“温床”的衬托下变得虚无，它不再拥有吸引力，越来越少有人再愿意去相信他们所制造的民用级产品会改变什么。这一情绪，在疫情的三年中变得尤为明显——可供自我娱乐的产品脱颖而出，这些新产品的功能性往往更加单一，“一针见血”的单一功能产品，似乎最能打动消费者本身。从钓鱼到飞盘，从氛围灯到美妆产品，从预制食物到智能桌面……自我取悦在逐渐成为消费的主流。

功能越来越为情绪服务，当所有的情绪都集中在一款产品上时，它提供的只是便捷——这也可被视为单一功能。我们真的需要那么便捷吗？或许是的。实用主义似乎不应该算是缺陷，标签式的产品或许也不应该是个问题，那么真正的问题出在了哪里呢？很多年前，原研哉在《设计中的设计》一书中提到，如果我们周围的产品能精心而美妙，那么它就会将人们的审美趣味往正数上提升，如果我们周围的产品烂糟糟的，那么人们的审美趣味就会往负数上走。

埃森哲在“2022中国消费者洞察”系列研究中调研了来自中国一至五线城市的逾一万名消费者。研究发现，近年来中国消费者的消费理念和模式呈现出五大趋势：“我”经济、新理性主义、做时间的主人、与技术共生、可持续繁荣。其中的“我”经济，与这种自我取悦式的消费主义有很大的重叠。

《时代》杂志今年也评选出“改变生活年度设计”，数量由从前的100个增加至200个，此外，编辑们还特别开辟了“元宇宙”的分类。在这200个产品中，电子消费产品、流行食品、智能设计、数字化的可穿搭时尚等依然是版面的主导，除了那几项拯救生命的产品外，其余的仍像一个巨大的消费品奶嘴阵列，为人提供简单、单一的自我娱乐功能。

半世纪前，电影《猜火车》有一段经典台词：选择生命，选择工作，选择职业，选择家庭，选择可恶的大彩电，选择洗衣机、汽车、激光碟机，选择健康、低胆固醇和牙医保险，选择楼宇按揭，选择你的朋友，选择套装、便服和行李，选择分期付款和三件套西装，选择收看无聊的游戏节目……由此可见，无论何时，无论精神符号是否能长存，我们依旧难以逃离消费主义。

在这期杂志中，我们罗列出了几十款在今年时常被提及、关注的产品，很多年后，当我们回看这本杂志，似乎可以回想起在2022年中，你我都经历了什么样的生活。

家居



(插图：Jessie Lin)

“黑科技”提高了我们的生活效率，科技公司都在不遗余力地推广智能家居的好处——你回到家时，“他们”才刚刚完成工作。美国《连线》主编凯文·凯利在《技术想要什么》一书中感慨：我们这个时代不是第一个放大了技术所承诺的好处的时代。我们一边享受着“奴役”电子设备的便利，一边无视被算法“监控”。这让人联想到哲学家韩炳哲的说法——当代社会是“数字全景监狱”。

在“全景监狱”中，有墙阻隔，人与人不能彼此交流。而现在的居住者彼此通过互联网相连，对于他们来说，“超交流”造成了这种全方位的监控，在没有盲区的摄像头中，每一个指令的执行都被掌控着。就当你在监视“他们”的一举一动时，新技术也在悄然改变我们的私人生活和公共生活的边界。（**黑麦**）

扫地机器人

我们与家务之间，横隔着漫长的一生。几年前，有个续航能力不强但造型惊艳的吸尘器似乎成功解决了“谁去做家务”这个古老的难题，无论是谁用它来吸尘，都有一种举起“机械玩具”的感觉，不仅如此，这款颜色花哨的手持吸尘器，也因为它独特的外观设计与构造，一度成为新中产家庭必备家居用品之一。

手持吸尘器，让许多人开始留意起了房间中的灰尘，也正是由于这款产品的普及，人们开始关注起扫地机器人。有咨询公司研究发现，购买扫地机器人的群体比购买吸尘器的年纪更低，他们更需要完全解放双手。一个很令人羡慕的模板，就是麦克尤恩的小说《我这样的机器人》，在书中，机器人不仅包揽家务，还能做到陪伴，甚至为主人炒股赚钱。而现实中的机器人，却差强人意。

在疫情之前，许多研究机构和测评视频总会把扫地机器人与“人工智障”联系在一起，一方面因为不同品牌的线路规划设计有所不同，另一方面，机器人自身的功能性也较为单一。

然而，这一局面在疫情期间大为改观。一些路线规划较差、体积较大、充电不便的扫地机器人品牌相继从市场上退出，经历了一番功能的瘦身和传感器的升级，扫地机器人终于有了一些“家务帮手”的样子。为了增强空间辨别能力，有的在扫地机器人机身安装了摄像头，通过AI算法模拟人眼的视差，这样不仅能识别地面障碍物类别，还能通过APP观察家里的实时情况；有的通过同步定位与地图构建技术、激光传感器，扫描家庭环境，在机器人覆盖过几次行动路径之后，制定出清洁路线。类似的技术革新，都让当下扫地机器人的迭代更聚焦，也更务实。难怪自2018年起，总有扫地机器人登上《时代》杂志“改变人类生活的年度发明清单”。

被誉为扫地机器人鼻祖的Colin Angle发现，不断迭代的产品催生了一种新型矛盾：在扫地机器人实现高度自主性之后，人们又想重夺自己对扫地机器人的控制权，比如，先清洁哪里、什么时候开始清洁，以及针对不同空间，如何进行不同方式的清洁等等。2020年，irobot推出了Genius家庭智能平台，这标志着扫地机器人从完全自主到协作智能的转变。换句话说，它试图让机器人基于个性化的偏好去执行清洁任务。

疫情在某种程度上加强了人们对于家庭清洁的重视，扫地机器人再次受到追捧。虽然业界对扫地机器人衍生出来的可能性十分看好，有观点认为其协作智能的趋势是继智能音箱之后，另一个打通智能家居的“入口”，但对于使用者来说，能按时按需完成清洁任务比什么都重要，甚至有点为了清洁而清洁的意思。

更长的运行时间、更按需制定的动线、自动集尘装置等更彻底解放双手的设计，屏幕中正在替你“收拾残局”的扫地机器人仿佛在满足“监视者”一份更急切的需求——无比可控的心里映射。

当然，一台小小的扫地机器人，其宿命也只是为了保持室内清洁，然而它的近亲们已然上天入海，成为拯救地球的英雄。澳洲昆士兰科技大学的科学家们通过过去10年的研究，研制出了自主水下机器人COTSBot，这个30公斤、能在水下以2米/秒的速度连续工作6个小时的大家伙，可以代替潜水员工作，消灭珊瑚的入侵天敌“棘冠海星”；PackBot安防机器人，曾成功地帮助东京电力公司，在废弃的福岛核电站中寻找到了一条辐射最低的线路，进而让人工关闭反应堆得以实行。（黑麦）

购买扫地机器人的群体比购买吸尘器的年纪更低，



他们更需要完全解放双手。

走 步 机

很多作家都有散步或跑步的习惯。村上春树刚刚成为职业小说家那会儿，因为开始了从早到晚的伏案写作，体力下降，体重增加。又因为需要高度集中精力，一天会不知不觉抽60支烟，手指都被熏成黄色。他意识到："打算作为小说家度过今后漫长的人生，就必须找到一个既能维持体力，又可将体重保持得恰到好处的方法。"这个方法就是跑步。后来，他出了散文集《当我谈跑步时我谈些什么》。于是，我们都知道，跑步并不仅仅是作家维持健康的方式。

美国作家乔伊斯·卡罗尔·奥茨曾经在日记里说自己"不是为了在劳累的写作中暂时休息一下，而是因为跑步已经成为写作的一部分"，"跑步好像让我的意识变得宽广，让我能够用类似电影或梦境的方式来想象自己写的东西"。梭罗乐于散步而非跑步，但他的话或许可以用来总结作家们的共同经验："每当我开始散步的时候，思潮便随之涌来。"散步或跑步会使头脑活跃，这是有科学依据的。

有作家赞美跑步机或者走步机吗？还没见过。

不过，作家们都在哪儿跑步或是散步呢？村上最初绕着家附近日本大学理工学部操场的400米跑道。奥茨"穿过果园，穿过玉米地，沿着农田小道和悬崖奔跑"。梭罗，不用说你也知道，在瓦尔登湖的湖畔林间。有作家赞美跑步机或者走步机吗？还没见过。

难道我们比作家更爱跑步机或者走步机吗？未必。但我们同样需要让自己保持头脑活跃，至少也要维持身体健康。尤其当我们没有果园、玉米地、田间小道、湖畔林间可以奔跑，甚至不能下楼活动活动的时候，可以帮我们原地运动的机器就变得非常必要。

为什么不是划船机、椭圆仪、跑步机，而是走步机呢？就拿看起来最接近的跑步机和走步机来说吧，它们之间的不同是什么？功率、速度、体积……不，这都不是重点，区别并不在于两种机器的构造，而是走路的人和正在跑步的人通常会是两种完全不同的状态，简单点儿说，是依然可以侃侃而谈还是气喘吁吁。

侃侃而谈代表着可以完成一场不带视频画面的电话会议，气喘吁吁则意味需要腾挪出一段专属的运动时间。对很多人来说，时间永远是最奢侈的。据说，走步机就是在这样的初衷下被创造出来的——国内的几位科研人员，在巨大的工作压力下感到以往充沛的精力和强健的体魄被消耗殆尽，需要把自己从静止不动的可怕状态中解救出来。只不过，他们的办法不是停止工作。

因此，走步机的忠实伴侣是在它之上摆放的升降桌——网上很多博主乐于展示行走中不被打扰的工作：气息平稳地交谈、流畅地敲击键盘、读书，等等。据说，在走步机上，需要频繁使用鼠标的工作多少有点儿困难。（孙若茜）

宠物智能玩具

一名资深猫奴，难免会以人类的思维过度担心家里的毛孩子没有什么像样的娱乐活动，时不常还担心它们的生理和心理的健康问题。一旦有了这样的想法，你便会打开购物平台搜索最新的宠物产品，希望找到一些博得主子欢心的产品。大部分的智能玩具会用“声光电”的方式吸引主子的注意，然而，一旦家里的宠物看透了智能产品的单一运动之后，它们便会表示出“嫌弃”，甚至绕道而行。

这样的玩具你也许买过很多，全自动红外线逗猫棒、打不倒的不倒翁、会唱歌的仙人掌、自动旋转的蝴蝶，以及宠物魔盒……无一例外，最终这些你“以为”“认为”它们会喜欢的玩具都惨遭主子的冷落，最终，被默默地堆在了家里某个角落。但你依然会不死心，把希望寄托在下一个宠物玩具上，不停地买，不停地想象这些能够“替代我陪伴宠物”的玩具可以让它们的日子不那么无聊。



宠物玩具已经变成了一门关于『情感经济』的消费。

养宠物的人总是会用这类“移情”的方式思考宠物的生活，并将自家宠物“人格化”，尤其是对爱宠某些行为的描述，会“添油加醋”给它们的行为贴上各种各样的标签。所以，当我们不停地为宠物购买玩具，听上去是让宠物找些乐子，但最终都是在给自己剧本里的宠物增加“萌”的戏码。比如给宠物购买不同款式的服装，最终取悦的不是宠物而是人类自己。

当宠物对新购买的智能玩具表示毫无兴趣时，你甚至会将它们的嫌弃合理化，“你看，不愧是见过世面，这种动线单一的玩具的确不能让主子保持长久的热情”。但下一次，你依然会在某个最新上线的宠物玩具面前表示毫无抵抗力。宠物玩具已经变成了一门关于“情感经济”的消费。

近些年，越来越多年轻人会选择饲养宠物来满足对陪伴的需求。所以，随着宠物在家庭角色中越来越重要的变化，也是宠物消费升级的一个重要前提。对于并非刚性需求的宠物玩具，生产厂家们好像拿捏住了养宠人的心态，只要出一个新品，总会有人给家里的毛孩子买去试试效果。宠物玩具一般来说并不会太贵，这些小钱总是让人花起来不会过于肉疼，试错之后下一次依然会选择买单。作为一个养宠人士，想说宠物玩具还是应该适度购买，你的宠物更喜欢那些免费的东西，一个快递纸盒子、一根头绳，或者你刚刚揉搓成一团的纸，这些已经足够让它们兴奋。重要的不是玩具，而是主人的陪伴。（卡生）

健身镜

“镜子窥伺着我们。要是卧室 / 四壁之间有面镜子在张望 / 我就不再孤独。”博尔赫斯害怕镜子，因为镜面中似乎藏着一个深不见底的世界，它如实反映一切，又颠倒真实。在健身镜面前跳操的人，大概率也会产生这样又怕又爱的心理。这面装上摄像头和传感器的镜子，能够像贴身私教一样无微不至地纠正你的健身动作，适时予以鼓励，精确计算出运动消耗的能量。真就如《白雪公主》里那面魔镜一样，诚实得令人咬牙切齿。

去年的某一场淘宝直播中，主播一口气卖出了将近 1500 面健身镜，销售额 500 万元。一面镜子价值数千元居然能够得到不少人的青睐，不管它能不能解决“光说不练”的难题，都反映出疫情之下人们对健康生活的渴望。

“将私家教练请回家”是健身镜标榜的核心概念。推出它的人名叫布琳·普特南（Brynn Putnam），2016 年，刚刚怀孕的她发现严重的晨吐让她无法按照计划前往健身房。普特南 16 岁起就在纽约芭蕾舞团担任职业舞者，但怀孕这件小事让她坚持 20 多年的健身习惯毁于一旦，“预定健身房，步行 20 分钟，和其他身强力壮的年轻人一块儿锻炼，已经不再适合我当时的情况”。至于为什么想到以镜子为载体，这和她的芭蕾舞生涯相关，“视觉反馈能给予人不可思议的能量循环，激励人更加努力锻炼”。

健身镜贩卖的不只是如影随形的动作捕捉科技，还有附带的元宇宙健身模式。买了健身镜配套的课程，在线授课的老师会对每一位进入虚拟教室的学员打招呼，有的课程结束后还能显示实时排名。在健身房里如同隐形人的你，在这面镜子里自动拥有了一批“临时战友”。不必担心变形的动作会让你出糗，断开网络，你们再也不会重逢。

一面镜子真的能代替私教吗？这是每一款健身镜评论区都出现的疑问。应该承认，健身房教练最大的价值不是授课，而是给缺乏自驱力的客户制造心理压力，并适当地奉上一些甜蜜的谎言。拒绝一面镜子要比拒绝一位热忱的教练简单得多，可能在启动 APP 的过程中，你那点儿可怜的自律就消磨殆尽了。

对于日常没有健身习惯的人群来说，健身镜并没有让人“改过从新”的功效。几千上万元的价格买来一面有闲置风险的镜子，可比跑步机拿来晾衣服要心疼得多。好在健身镜至少真是一面镜子，贴心的生产商甚至给它加上了投屏 k 歌的功能。你与健身镜的关系，可能跟《白雪公主》里皇后与魔镜的关系一样：镜子说的都对，就看你怎么听了。（肖楚舟）

几千上万元的价格买来一面有闲置风险的镜子，可比跑步机拿来晾衣服要心疼得多。

假植物

选购一盆足够逼真的假植物也是一门学问。


（ICphoto 供图）

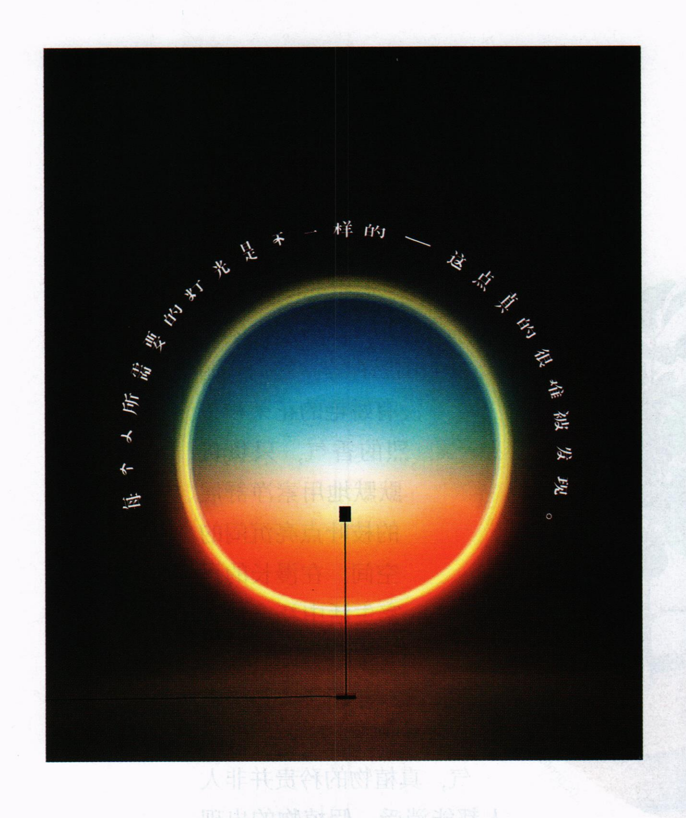
美国脱口秀演员米切尔·海伯格说过一句笑话："我的假植物死了，因为我忘了假装给它浇水。"海伯格或许在嘲笑虚有其表的仪式感，但不得不承认，假植物简直是糊弄式生活家的福音，你可以像照料一株真正的植物一样给它的叶片擦拭灰尘，按照日照角度的变化挪动花盆，或者给它洒水松土，也可以将它彻底遗忘在墙角。三天打鱼两天晒网的仪式感，绝不妨碍假植物恒久不变的陪伴，这份慷慨令人动容。

打开宜家的官方网站，找到仿真植物专区，100多种绿植任君挑选。介绍页上写着："我们的人造植物闻起来不像真的，但它们会给您的家带来真实的活力。为什么不囤一些，用来随时点亮自己的房间呢？"很符合现代人花小钱办大事的宗旨。

假植物成为大受欢迎的室内摆件，首先要归功于家居博主们。随着"Ins风""北欧风"等家装风格盛行，人们在依葫芦画瓢的过程中逐渐悟出关窍，"我与家居博主的距离就是一盆植物"。马醉木、日本枫、龟背竹、吊钟、琴叶榕、鹤羽、柠檬树，一批曾经陌生的装饰性植物走进客厅，成为氛围感神器。它们普遍没有娇艳的花朵和浓烈的香气，只负责默默地用素净舒展的枝叶点亮沉闷的空间，在漫长的居家生活中补全关于自然生机的想象。

小王子尚且会对他珍爱的玫瑰花发脾气，真植物的矜贵并非人人都能消受。假植物的出现恰好贴合了人们对室内植物期待的转变：开花结果、净化空气甚至下锅入菜这些实用功能，逐渐让位于稳定输出的审美功能。一枝鲜切的马醉木动辄要两三百块只能活两个月，不一定能打理到最佳状态，还会让家里的猫咪中毒。同样价位的假植物可以放到看腻了为止，何乐而不为？它带来的快乐不假，免去的麻烦也是真的。

选购一盆足够逼真的假植物也是一门学问。毕竟我们挑选假植物，也是在挑选一种"不完美"的放松感。一株合格的假植物必须是有瑕疵的，不能是叶片反光、纹路对称、枝干光滑的假花。不喜欢传统绢花的塑料感，可以选择质地类似硅胶的"湿感花"，掐一掐还能留下指甲印。有的假植物用真枝制作枝干部分，能够完美保留粗糙的木质触感。想要时常更换植物造型，记得挑选叶片里带有钢丝的产品。嫌弃假树的枝叶不够茂密，加几块钱就能添几片叶子。当然，要记得给底座等比例加重，才能避免泡沫或椰丝填充的花盆倾覆。（肖楚舟）



氛围灯

说起近年来最网红的灯具，很多人脑海中首先浮现的大概是那盏“落日灯”。因为价格过万，拔草不易，作为社交平台出片利器的“落日灯”，盗版层出不穷。这款来自意大利米兰设计的灯具产品，原本的名称实际是Halo Edition，包括多个系列。

初看Halo Edition时，会联想起当代艺术家埃利亚松以光为材料的装置作品。作为艺术与技术的结合，将灯光作为一种安抚情绪的视觉语言，扩大空间的感知，帮助用户在城市中观看风景，这在某种程度上与埃利亚松有不谋而合之处。

越来越多人意识到，灯具不再仅仅是实现照明功能的任务工具，还能够帮助人们创造一个舒适、宁静，有助于恢复活力的家庭空间。想想灯光在音乐会或剧场有多重要——它可以增强艺术家的表现力，打造不同空间感，对表演进行补充。这某种意义上与在房间里设置灯光并没什么本质上的区别：表达一种氛围和美学，增强独具个人风格的生活感受。

不过对于大多数人而言，尽管每天我们都在接触不同的灯光照明，却很少意识到每个人所需要的灯光是不一样的——这点真的很难被发现。有些人偏爱非常明亮的白炽灯，若是光线不够明亮就会觉得昏昏沉沉，一天无精打采，不能集中注意力；但有些人却偏爱略显昏暗的暖色灯光，觉得白炽灯让人精神紧张、不能放松，无法给予温馨、休闲的舒适空间感。

因此灯光设计变成了一项逐渐受到认可的专业技能，无数网文攻略都为人们提供了如何利用灯光改变家庭氛围的方式。事实上，通过颜色、温度、亮度、方向，以及灯具本身的设计等不同方式，都可以为我们创造自己喜欢的氛围。不论是云朵般梦幻的自然风格，还是曲线流畅的德国工业风，这些灯具本身也进一步强化了我们家庭的基础风格。

但在颜色选择上，或许可以更加冒险一点。颜色真的会让你的感觉大不相同。平静的蓝色给予人们避难所般的安全感，兴奋的红色能帮精力充沛的人更快完成任务。而当我们想要逃离现实，让自己置身外太空时，模拟绿色恒星和蓝色星云的混合灯光也可以把人直接带进星系里舞蹈。

有证据表明，光疗会有效影响情绪，甚至可以帮助防治某些疾病。这或许是为什么落日灯等氛围灯越来越受人青睐的原因，毕竟在疫情期间的频繁居家时刻，谁不愿意在拥挤的城市空间里得到片刻的落日体验呢？（陈璐）

香薰蜡烛

这两三年，香薰蜡烛确实在全球范围内都变得更加流行起来。越来越多与之毫无关系的行业品牌也开始满怀热情地想要加入其中——快餐麦当劳的汉堡味香薰蜡烛、啤酒 Miller Lite 的酒吧气味香薰蜡烛……以英国为例，根据数据分析公司凯度（Kantar）的报告，自 2021 年 3 月至 2022 年全年，英国消费者在香薰蜡烛上花费了 4.18 亿英镑；来自英国百货连锁 John Lewis 的数据也显示，自 2020 年以来，其香薰蜡烛的销售额每年呈现 5% 的增长，而近期由于更多人表现出对包括自有品牌在内的廉价产品的兴趣，增长甚至达到了 12%。

气味能唤起回忆。点燃香薰蜡烛，可能会让我们回想起那些遗忘已久的往事：薰衣草香味会把你带到普罗旺斯阳光下的田野，苹果香味会把你带到和父母在餐厅厨房共享时光的家常，食物香味会让你回到与朋友曾经笑个不停的充满异国情调的餐厅。

每个人也都有自己喜欢的香味。作为潮流引领者，歌手泰勒·斯威夫特（Taylor Swift）在接受 *Vogue* 杂志采访时曾说，带有森林气味的木香是她最喜欢的味道。在家里创造自然的香味，是个让人感到宁静的选择。实际自 2020 年疫情以来，不少被隔离在家的年轻人都增加了对绿色、自然香味的需求。隔离在家，面对狭窄的室内空间时，人们试图利用气味将自己带去想要抵达的地方。伦敦大学学院专门研究气味遗产的研究员塞西莉亚·本比布雷（Cecilia Bembibre）认为，香薰蜡烛能够让人们想起他们喜欢但无法进入的地方。像干花等传统家用香氛，试图将外界的气息带入室内。图书馆香薰蜡烛的流行也是一个例子。在她看来，人们使用香薰蜡烛实际是在试图创造自己想象中的旅行，并在无形之中重新定义自己的家。

蜡烛本身几乎与人类一样古老，尽管最初可能只是作为点亮黑夜的照明工具。据说古埃及人发明了第一支蜡烛，他们把芦苇芯浸泡在融化的动物脂肪中，然后用灯芯草灯或火把制作成蜡烛。18 世纪见证了影响至今的蜡烛制造工艺的大部分进步。到了 19 世纪 50 年代，石蜡问世了。但随着电的发展和 1879 年灯泡的发明，蜡烛的产量开始下降。

但从古至今，蜡烛的火焰一直是灵魂的隐喻，它拥有一种宁静的和几乎催眠的氛围。光和气味是最有效和最简单的改善情绪和氛围的方式，而香薰蜡烛为人们同时提供了两者。柔和的烛光具有镇静的作用，独特的香味可以依据心情或者环境量身定制。抽出些空闲时间，点上喜欢的香薰蜡烛，读读书，喝杯茶，帮助自己舒缓、冷静下来。香薰蜡烛是疫情期间创造个人绿洲的完美单品，能够将普通的家庭空间变成一个舒缓心灵的避难所。（陈璐）



人们试图利用气味将自己带去想要抵达的地方。

饮食



疫情之后，你亲自下厨的次数变多了吗？不能堂食、不断被挤压的娱乐和社交空间等原因，让不少人开始寻求用美食来填补日常生活的空缺。有数据显示，76% 的家庭每天要在厨房待 2 小时以上。厨房从一个功能空间终于变为生活核心。

雪平锅煮汤、章丘铁锅炒菜、铸铁平底锅煎牛排……较起劲来的“食神修炼家”们不仅要用不同的锅搭配不同的菜，就连菜板都要分类：针对鱼类的菜板有防滑颗粒、针对蔬果的菜板有围栏的设计、针对肉类的菜板有凹槽等等。做饭这件事变得越来越参数化和精细化。它的确值得，因为你很容易在烹饪的过程中，收获口舌之欢以外的乐趣，比如满足感，比如成就感，比如让关系变得亲密。（黑麦）

罐头

2022年之前，可能没人想过自己会为搜罗罐头的种类和保质期上瘾，会以把罐头塞满柜子、垒成墙获取莫大的安全感。

很多年以来，罐头都是买给猫主子吃的：鲔鱼＋鲑鱼、吻仔鱼＋鲔鱼、丁香鱼＋金枪鱼、金枪鱼＋凤尾鱼、鲷鱼＋明虾、蟹肉＋鲷鱼……类似这些，并不知道它们长什么样儿、尝起来什么味儿的鱼排列组合成的罐头口味，是个猫奴就能说出一长串儿。

至于人类吃的罐头，被了解的可能反倒不多，一只手就能数得过来：发烧必备的黄桃罐头、《重庆森林》里的凤梨罐头、炒油麦菜用的豆豉鲮鱼罐头、午餐肉罐头，酸黄瓜如果也算是装在罐头里的话……差不多就这些了。记忆里的罐头总是有股铁锈味儿，不太友好。

带甜味儿的记忆都是黄桃罐头给的。有个朋友，家在平谷，每年夏天，他都会叫上一帮朋友一起到家里亲手做罐头。大大小小的玻璃瓶挤满院子的中心，孩子们守着水龙头给桃子洗第一遍澡，大人们几个围着桌子，几个坐在小板凳上围着地上的大盆，再一次清洗、把桃子切块儿……还没进锅，满眼的金灿灿就已经撩动味觉，让人口水忍不住一咽再咽。这总是大家一年中最期待的一次聚会。以前只知道桃木辟邪，从朋友那儿又知道个新说法：吃黄桃罐头能"逃"过一劫。小时候一发烧就肯定能吃上黄桃罐头的传统，不知道是不是就打这儿来的？好像只要听到铁勺撬动瓶盖鼓起来时那"嘭"的一声，病就好了一半。

关于罐头，也有些说不出是什么味道的记忆。有部动画片叫《魔方大厦》，讲的是一个叫莱克的小学生，被妈妈关在家里学习，不能和别的小朋友一起出去玩儿。他在屋里和魔方较劲，一气之下把它扔到窗外，魔方竟变成一幢大厦，开启了他的奇异之旅。在第二集《装在罐头里的爸爸妈妈》里，莱克穿梭魔方来到了一座由孩子们说了算的城市。竞选市长的时候，他想起自己最讨厌被爸爸妈妈关起来，就许诺说如果他当选，发布的第一项法令就是把所有的爸爸妈妈都装进罐头里，让大家尽情地玩儿。然后，他得到了最多的拥护，所有父母都被送进了铁皮罐头。罐头上贴着各种各样的标签和情绪："爸爸妈妈爱吵



（ICphoto 供图）

好像只要听到铁勺撬动瓶盖鼓起来时那『嘭』的一声，病就好了一半。

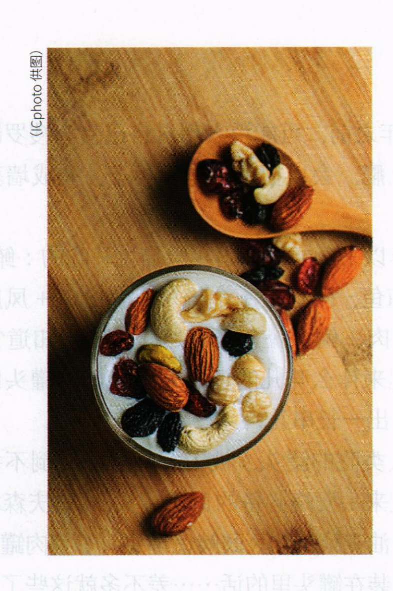
架，关在里面不说话，如果再吵，永远不开它！”“爸爸工作太辛苦，让他睡个够，千万别吵他！”“妈妈爱看书，不管我，关在里头让她看个够！”后来下大暴雨，罐头都随着大水漂走了，孩子们又哭着喊着救爸爸妈妈。

不太记得小时候是用什么情绪看完它的，如今重看细思极恐。更没想到有一天，我们都会和孩子们一起被“装进罐头”，少说一礼拜，多了几十天，书看个够，架吵个够，饭做个够，结果做着做着饭，菜还不够了。赶紧扑到网上学习各种延长食物保质期的方法，什么菜竖着放让它假装自己还在生长，什么菜掏空“心脏”用厨房纸填充然后让它在冷藏室里以为时间静止，什么菜用纸包裹严实放冷冻室里“冬眠”，诸如此类。但不管怎么折腾，用不了多久它们都会变质。直到有人提醒，有一颗定心丸叫番茄罐头，它的保质期足足3年，立马抢一箱回家担任厨房里的主心骨。

从此，罐头大厦之门豁开：荔枝、桑葚、葡萄、红烧肉、咖喱牛肉、红烧肥肠……一款被评论超美味的年轮蛋糕罐头保质期5年，蓝莓果酱夹心面包保质期7年，即便有人吐槽价格，难道这面包是金子做的吗？也甘愿照单全收。忽地，被关在罐头里的日子结束了。不过，也许很多人会永远地留下一扇柜门，里面塞满罐头。（孙若茜）



养生零食



（ICphoto 供图）

你会听到年轻人说：『作死熬夜，保命养生。』

养生零食，通常被称为“功能性食品”，它既不是药品，也并非保健品，本质依旧是零食。“如果都是吃零食，为什么不挑选能养生的呢？”这样想问题的年轻人不在少数。

有一个数据很有意思，阿里发布的《新食尚主义》里提到：“九成以上的‘90后’具备养生意识，而且他们认为食补是一个不错的养生大法。”然而，与中老年人使用中成药或者偏方食补不同，年轻人的食补需求出于对口味的好奇，也出于对“朋克养生”这种说法的调侃，所以你会听到年轻人说：“作死熬夜，保命养生。”

在他们购买零食的时候，会被含一些养生配方的零食所吸引，比如木糖醇枣糕、酵素果冻、益生菌酸奶片、DHA软糖。在零食前缀加上听上去很健康的配方，可以让贪吃零食的年轻人感到一丝心理安慰，好像吃了带有养生口味的零食，可以弥补一下吃了零食的罪恶感。

至于这样的零食是否具有商家所宣传的功效，以及是否是智商税，其实对于年轻人而言并不重要。对于他们而言，这样的零食很好吃，也能过嘴瘾，并且比一般的零食更有噱头，才是这类养生零食深受喜欢的重要原因。想象一下这样的场景，当你加班到了后半夜，你撕开了一袋赤豆薏米饼干，恐怕会觉得“聊胜于无”，虽然熬了大半夜，至少零食还是养生的吧。（卡生）

空气炸锅

曾长居"闲置厨房小电器"榜首的空气炸锅，意外地因为新冠疫情迎来了自己专属的应用场景。



讲一个扫兴的故事，如果没有疫情，空气炸锅或许仍是一个四不像的尴尬产品。最早想到用热风加热食物的是美国人威廉·马克森（William Maxson），一位生活在上世纪40年末的军队厨师，因为觉得冷冻食品解冻太麻烦，发明了"旋风烤箱"。50多年后，另一位对自家厨具不满意的工程师，荷兰人弗莱德·范德维（Fred van der Weij）改进了无油炸锅技术，这项专利最后被飞利浦公司购入，于2010年在柏林国际电子消费品展览会（IFA）上正式以"空气炸锅"（airfryer）的名称面世。

运用高速空气循环技术，空气炸锅利用食材本身的油脂使食物脱水后达到煎炸效果，回应了那个矛盾的愿望：吃上不用油的油炸食品。飞利浦公司一度请来"地狱厨神"戈登·拉姆齐（Gordon Ramsay）录制了一系列"空气炸锅食谱"教学视频。这位在真人秀里以挑剔和暴脾气著称的大厨在视频里慈眉善目的样子，似乎在努力说服消费者：用上空气炸锅，厨房白痴也能秒成大厨。

凭借操作便捷、无油健康、易清洗的特点，空气炸锅看上去很有"爆相"，然而直到疫情前，这件厨房小电器的市场表现只能说是不温不火。这并不奇怪，无论是马克森还是范德维，他们的出发点都是便捷和健康，和口感没有太大关系。在已经拥有家用烤箱的欧美家庭，空气炸锅似乎没有什么用武之地，而且"假冒"的烘炸口感极易让消费者产生心理落差。美国知名美食节目主持人小阿尔顿·布朗（Alton Brown Jr）直到2020年还在拒绝空气炸锅，"别再说什么空气油炸了，因为它根本不存在"。在中国，油炸、烘焙本来就不是主流烹调方式，使得"容易吃灰"一度成为劝退空气炸锅的最大理由。

曾长居"闲置厨房小电器"榜首的空气炸锅，意外地因为新冠疫情迎来了自己专属的应用场景。从2017年到2019年，空气炸锅在中国的市场规模增长量只是从2%爬升到16%，2020年突然冲到40%以上。2022年，长时间、大规模的封控生活，打破了都市居民的心理安全防线。当外卖和快递都不再可靠，这件易上手、少出错、花样多的小家电，成了城市居民厨房里的定海神针。

天猫数据显示，今年3月至5月，空气炸锅销量同比增长200%。与销量同步增长的是网络热度，整个2月空气炸锅的"百度指数"一直在3万以上，到5月中旬再次冲高达到4.3万。不管是变不出花样的家庭主厨、苦于宝宝餐的新手父母、健身节食的减脂期人士，还是点不着外卖的独居人群，都在空气炸锅这里找到了万无一失的安全感。

疫情和社交网络点燃了空气炸锅的全球热潮，美拉德反应带来的快感直接而稳定，"万物可炸"不只满足食欲，更能满足视觉时代的分享欲。不管是在"小红书""豆瓣""Tik Tok"还是"抖音"搜索"空气炸锅"（Airfryer），都能轻易找到数百万篇帖子。聪明的中国人更将街头巷尾的小吃都搬进了自家厨房，炸鸡、烤红薯、炒板栗，只有想不到的，没有做不出来的。再大胆一点，空气炸锅甚至可以拿来烘制干花。

作为"疫情专属"的厨房网红，空气炸锅带来的乐趣与其说和味觉相关，不如说是安全的小冒险、低成本的幸福感和社交满足感带来的精神愉悦。随着居家隔离的终结，我们对空气炸锅的热情还能维持多久，或许取决于它还能吸引多少点击量。

（肖楚舟。参考资料：头豹《2022年中国家用空气炸锅行业概览》；Christna Morales, How the Air Fryer Crisped Its Way Into America's Heart）

勃艮第葡萄酒



他们大多是独立酒农，常以家庭为单位劳作。

2022年，尽管餐饮行业受到了极大的冲击，但是葡萄酒的价格水涨船高。首先是因为自然酒和小酒馆的业态流行了数年，人们在喝到几款心仪的葡萄酒之后开始追根寻源，试图寻找更纯粹的“生物动物”“有机酿造”法；另一方面，在疫情第二年时，很多人开始系统地学习专业葡萄酒知识，从而将这个本来就很小众的市场变得有点“卷”。

2022年初，法国勃艮第产区的热度再次被推至新高。根据伦敦国际葡萄酒交易所（Liv-ex）显示，勃艮第葡萄酒受追捧的程度自2010年以来累计涨近170%，在“双11”的直播中，出售勃艮第葡萄酒的电商也不在少数。知名葡萄酒投资机构 Cult Wine 认为，气候变暖使得勃艮第的产量开始下跌，这样的现象也加剧了市场的不平衡，造成价格继续上涨。

如果你和勃艮第的酒农打过交道，就会发现他们的不同。他们大多是独立酒农，常以家庭为单位劳作，他们信奉的是代代相传，祈祷天气，对土壤充满信心，他们几乎记得每一株葡萄的年纪，记得向阳背阴产生的微气候。这些人也不会像波尔多的家族成员那样，他们很少穿着考究的西装，大多穿着休闲的羽绒马甲和格子衬衣，或是极其小众的法国品牌。如同他们生产的葡萄酒一样——小农，或许是对他们最恰当的形容。

金丘是勃艮第产区的核心地段，人们乐于讨论的名庄、大酒，传奇人物也大多来自这里。在北起第戎（Dijon）、南至马朗日（Maranges）的约1000公顷葡萄园中，几乎只能寻到黑皮诺（Pinot Noir）和霞多丽（Chardonnay）这两个法定品种。北部的夜丘更是这个地段的核心要地，整个勃艮第地区的33个特级园，有24个散落在这里。2021年末，法国总统马克龙就在夜丘的伏旧堡（Chateau du Clos de Vougeot）为默克尔安排了她告别政坛的晚宴。（黑麦）

精酿啤酒

每个人对啤酒的回忆都是不一样的。但多数人都会同意，夏天的快乐是啤酒给的。当夜幕降临，街道旁撑起大排档摊时，伴随着火热的食物入口，最佳饮品莫过于一口冰镇的啤酒。不过个人更早与啤酒有关的记忆，可能多数源自家里的老爹。每个炎热午后从冰箱取出的那瓶绿色瓶装的黄色液体，启开后会迅速溢出白色泡沫，得颇为掌握方法地贴着杯沿倒入玻璃杯里，才不会迅速升腾起来洒在桌面上。而老爹一饮而尽后那畅快的表情，总是令人对它的味道充满遐想。偶尔几次偷偷舔过，仿佛马尿味道的气息，又让儿时的自己对这种饮品充满怀疑。

那时候，帮老爹买酒的选择不多，翻来覆去就那么几种品牌。青岛大概是最好的，老板从柜台后拿出给到手上后，仿佛拿到了什么专属于成年人的特别奖励，总是炫耀式结账回家。后来到了北方，发现啤酒常见是用塑料袋扎起来，一袋袋出售的。城市塑造着啤酒的风格，也塑造了每个人不同的回忆。再后来等到自己能够喝酒，啤酒总是伴随着生命中那些快乐或者痛苦的重要时刻：聚会、毕业、恋爱、分手、入职、结婚、离婚……与其说是在喝酒，不如说是在品味人生，只是那时候咽下去的都是苦涩的酒花味道。

直到精酿啤酒这几年在国内兴起，啤酒世界的大门才真正向年轻时尚的人们打开了。精酿啤酒的英文原名为“Craftbeer”，这个合成词是由美国西雅图邮报专栏作家文斯·科顿在20世纪80年代中期创造的——Craft（手艺）是“需要特殊技能的艺术、行业或职业”，这是个古老的术语，最早记录于公元900年之前，源于古英语 cræft（力量、技能），与德语 Kraft 有关。清爽甚至散发着果香的酸味啤酒，有着植物香气的IPA，入口苦涩却回甘的世涛……这些精酿啤酒不仅提供了丰富的独特口味，并且为那些追求自我的年轻人提供了匹配其价值观的选择。例如，对于许多武汉人来说，东湖是独具意象的城市景观，而每年夏天无数男男女女、老老少少在烈日下跳东湖，既是一种生活方式，也是一种处世态度。当在酒馆里看到“跳东湖”这款IPA精酿啤酒时，一饮而尽的也是自己对于这座城市的感情与回忆。

实际上，精酿啤酒已经以惊人的销量进入了主流市场，越来越多地出现在酒吧的日常酒单上，并开始改变我们饮酒的方式。同时由于精酿啤酒通常在本地生产，这意味着当你在小酒馆里选择一款精酿啤酒时，不仅有机会和酿酒师交谈与探讨啤酒的风味，甚至可以参观它是如何被酿造的。这些更具个性化的饮酒体验，受到了年轻人的追捧，也为这些小众品牌创造出了忠实的追随者。（陈璐）



当在酒馆里看到“跳东湖”这款IPA精酿啤酒时，一饮而尽的也是自己对于这座城市的感情与回忆。

办公与学习



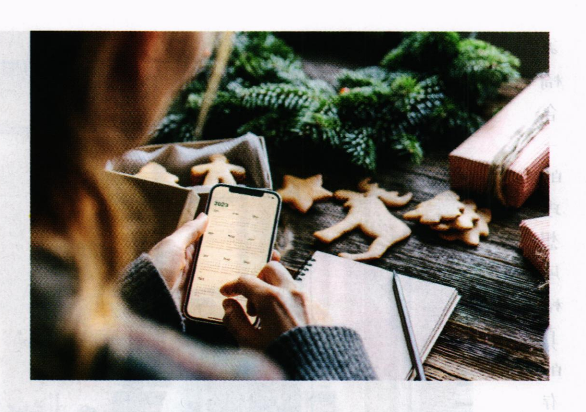
（插图：Jessie Lin）

一个不争的事实是，我们办公、学习及娱乐时的姿势正在趋同，不只如此，就连办公、学习及娱乐之间，界限也变得越来越模糊。一台智能手机、一个平板电脑，就可以轻易达成自我娱乐，自我提升。扩展智能画布、智能桌面、更人性化的 Hybrid、混合办公模式，似乎都可以有效对抗我们日常的数字疲劳。智能办公与学习本身就带有一种娱乐性，它开启了类似“闯关”“解锁”的模式，用户可以如同在游戏中那样，学习知识，完成工作。（黑麦）

手帐 APP

我们多少都有些记录的习惯，以前是在日记上，现在是在手机备忘录、朋友圈或其他社交媒体平台上。通常，做计划是一种让生活和工作顺畅的手段，而今更多人开始“本末倒置”——为了做记录，把日程安排得满满当当，于是，“手帐”兴起了。

“手帐”一词源自日本，由于日本社会约定俗成的“预约文化”，人们需要提前制定并详细记录计划。随时随地掏出“警察手帐”来确认点啥，不是《名侦探柯南》的专属剧情，日本人对手帐的执着在日剧里随处可见，从《家族的形式》里时常瞥到的垂直型周度就是适合工作安排的形式之一。虽然电子备忘录也能实现这部分功能，大多数日本人还是保持着在纸本上书写的习惯。你可以理解为，它是一本日记、计程表、规划簿以及灵感手札的集合体。



更多人选择手帐是因为它以自我对话的形式抵抗孤单。

手帐行业的佼佼者，通过卖手帐都能做到上市，足见对手帐的迷恋不只是日本限定。从2012年起，精心雕琢承载着情绪重量的小本本，日益演化为风靡全球的现象。关注设计和建筑领域的评论人安妮·奎托感慨，手帐让美国人重新拾起用笔和纸组织生活的冥想乐趣。同样的热情也在国内蔓延。纸质笔记本的销售额逐年上升，有点老派的书写需求对“数字原住民”一代独具吸引力。

起初，记手帐被认为是只有文艺青年才能享受的乐趣。在旁人看来，它和宝丽来一样，用一种原始的方式，偏执地对抗科技。事实上，大家记录手帐的原因各式各样：有人试图效仿《记事本圆梦计划》的作者熊谷正寿，“手帐让我在现实生活中看清，究竟什么是应该去做的事情，能够不浪费时间，脚踏实地地为了梦想付出行动”。有人在意的是一种离线的放松状态，“我的日子很疲惫，生活很疯狂，但把所有东西装进这本厚实优雅的小笔记本里，让我觉得理智多了”。

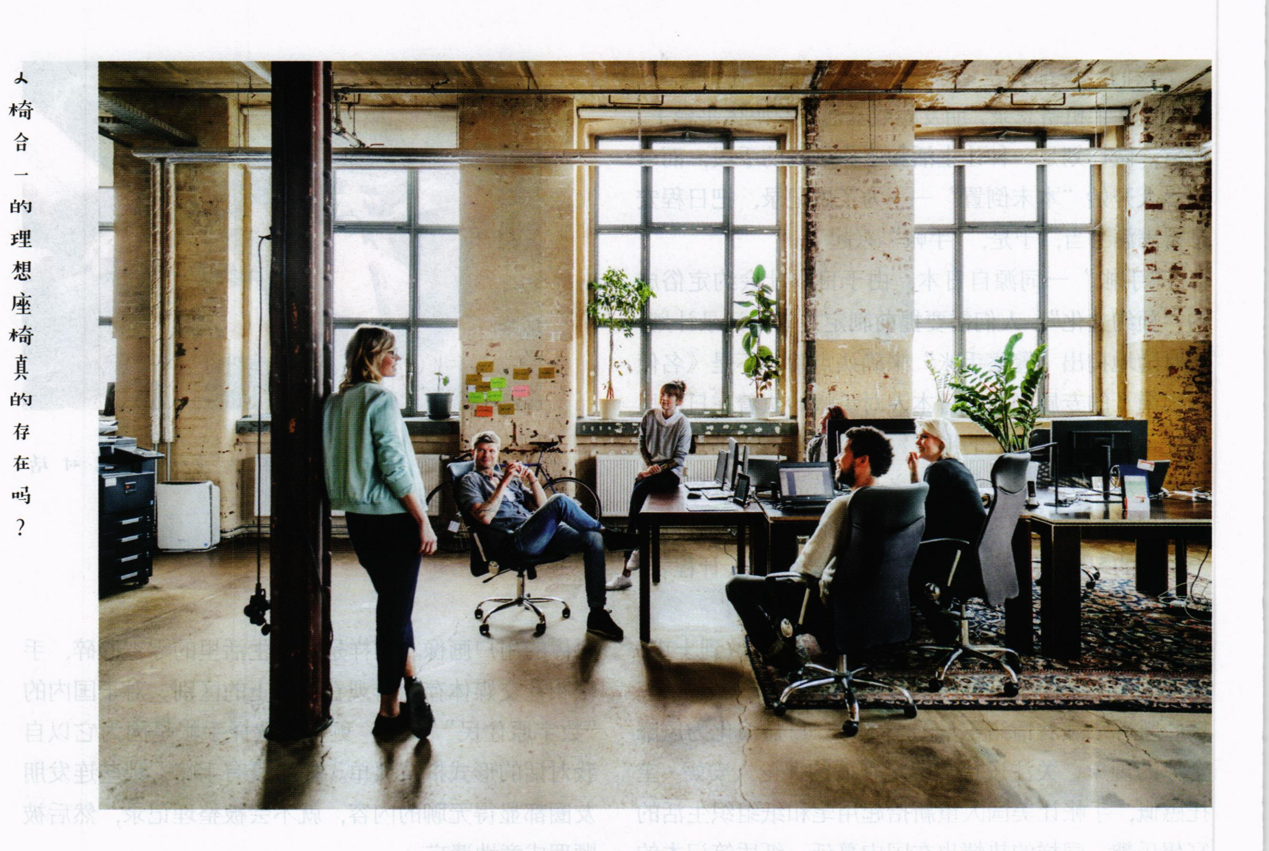
克里斯托弗·拉什在《自恋主义文化》中总结自恋主义的附属性格是虚假的自我洞察，精于算计的诱惑以及紧张而又自嘲的幽默。这像极了高度依赖社交媒体的用户画像。同样是收纳生活里的零零碎碎，手帐和社交媒体存在着观看主体上的区别。对于国内的“数字原住民”来说，更多人选择手帐是因为它以自我对话的形式抵抗孤单。如果没有手帐，那些连发朋友圈都显得无聊的内容，就不会被整理记录，然后被顺理成章地遗忘。

手帐APP的出现，则更适合动辄需要倒入上百张照片的摄影达人，既可以对照片的尺寸和形状进行任意裁剪，也可以平衡版面的结构。更重要的是，它拥有二次编辑的便捷，让修改后的内容看起来依旧整洁。与此同时，还能省去一笔购置保护套、贴纸、印章、胶带和文具等装备的重金。你可以为任何兴趣开启一部手帐——旅行、读书、烹饪、健身……翻开它就像漫步于记录者的秘密花园。

在萨特看来，人类期望不断占有私人物品的目的，是扩展自我感知，因此，仅仅通过观察我们拥有什么，我们就可以知道自己是怎样的人。我们热衷于记录和分享记录的目的也大抵如此。即便不少人吐槽说手帐APP不如纸质手帐更具仪式感，可真正被需要的不是成摞成摞布满贴纸的小本子，而是每一段被小确幸点缀过的独家记忆，不是吗？（黑麦）

人体工学椅

人椅合一的理想座椅真的存在吗？



苹果前创意总监盖伊·川崎（Guy Kawasaki）在《硅谷创业手册》中将赫曼米勒的标志性人体工学椅 Aeron 当作“互联网热潮的标志”。通过为苹果设计“格子间工位”方案，赫曼米勒潜移默化地将自家的椅子嵌入了办公室标准化设计，这把椅子甚至被收入了纽约现代艺术博物馆，将工业设计提高到了艺术品的范畴。但盖伊·川崎又无不幽默地提示道：“这把椅子很棒，但我不知道它是否值 700 美元。顺带一提，Webvan 破产清算时卖掉了 114 把 Aeron 人体工学椅。”

无独有偶，最先让五花八门的办公椅品牌进入中国消费者视线的，也是一批互联网企业的缩编和倒闭。一个个人去楼空的故事里，办公家具成了最后一批被解雇的“员工”，有的打包卖给了二手办公家具回收商，有的低价抵给员工后流入“闲鱼”。二手市场上，那些与大公司挂钩的品牌名字成了人们一窥高级打工人生活的窗口。椅子的价格似乎成了一种新的量化指标，直观体现出一家企业对员工的人文关怀。

居家办公成为主流的这几年中，工作地点的更改让人体工学椅进入了家居软装领域。一两年之间，人体工学椅成了打工人宠爱自己的新工具。“椅子里的劳斯莱斯”“工学椅界的爱马仕”……层出不穷的描述叫人目眩神迷，让臀部这个难登大雅之堂的部位和奢侈品挂上了钩。

关于人体工学椅的讨论总给人两极分化的感觉。狂热拥趸们声称“三千块钱以下无人体工学椅”，细数工业设计、面料、品牌价值，好像买的

不是椅子而是碎钻。反对者认为，动辄几千上万元的人体工学椅是“智商税”，不过是穿上科学外衣的新型消费主义陷阱。

无论说得多么天花乱坠，“人体工学椅”的核心是“人”。美国工业设计师亨利·德雷夫斯（Henry Dreyfuss）是将人体工学运用到座椅设计的先驱者，在他看来，工业设计的本质是特定使用场景中的顺畅感：“我们设计的产品将被用来乘坐、观看、交谈、互动、操作或以某种方式使用。如果产品与人之间的接触点变成了摩擦点，那么工业设计师就失败了。”

人椅合一的理想座椅真的存在吗？与一切以人体为参照的产品一样，人体工学椅的口碑存在“千人千面”的问题。测评博主们发明了一个术语，“追腰”，深究“椅随身动”的可能性。还有女性博主专门测试各个款式的扶手宽度，结论是那些以男性体形为标准设计的座椅，没有一款能完美地支撑住窄肩女性的胳膊肘。可惜世上没有两只一模一样的屁股，也没有两块劳损程度相当的腰肌，更没有人像广告里那样全天八小时结结实实地靠在椅背上工作。一把人体工学椅究竟值不值得买，完全取决于个体情况和使用习惯。

回头想想，我们为何需要舒服的办公椅？人体工学椅对应的是漫长的劳作时间。昂贵的办公椅就像打在劳碌生活上的一个补丁，的确有安慰作用，但治标不治本。如川崎说的那样：“这把椅子能帮助人们更长时间工作，但很可能是把时间花在错误的任务上。”要问骨科医生什么椅子舒服，他会告诉你不要久坐最舒服。

（肖楚舟。参考资料：Guy Kawasaki，*The Art of the Start 2.0*；Henry Dreyfuss，*Designing for People*）

乐 高

有多少个宁静的夜晚是乐高给的，谁能说得清呢？掉进这个深坑却有可能是因为“啪嚓”一声。

“啪嚓”，孩子拼了三天的WALL-E和柜子上的灰尘一起被拂到了地上，断成了三截，飞出四五颗方块。没关系，乐高是不可能真被摔坏的，只要你有耐心重来。而如果是摔了别人的拼插成果，没有耐心也得重来。不知道你有没有试过，填补一个拼插模型的缺口首先要经历的可能是向下拆出一个更大的缺口。拆过才知道，一个从外部看起来非常简单的模型，里面有多少细节和机关，谁稳定了谁，谁构建了谁的活动范围。以及，它是一个不存在任何捷径的游戏。为了填补四五块空缺，就几乎要把整个模型重新拼插一遍。组建任何一个乐高模型都极需要专心，也轻而易举就能让人做到。时间太容易被打成碎片了，没想到靠拼插手里的塑料碎片可以找到它作为线的模样。

到今年为止，乐高已经有90年的历史。它不新鲜，可是很神奇——如果不依照图纸，而是自由拼插，只要不是刻意去复制，你都不太可能在两次拼插里拼出完全一样的城市、房子、汽车，不太可能开启一模一样的旅程，总有些细节是不同的。能保持变化，这是多理想的建构啊。尤其在那些个WALL-E被重新组装好、最想要重建生活的时刻。（孙若茜）



升降桌



早在1883年，美国《大众科学》杂志就开始阐述站立式办公对作家的好处。（视觉中国 供图）

当居家办公成为新常态时，苹果公司首席执行官蒂姆·库克那句“久坐是种新癌症”的警告，也越来越深入人心。许多人都开始试着站起来办公，不同款式和类型的升降桌也得以流行。不过令人惊讶的是，站着工作并不是一个新鲜的想法，那些在人们的想象中总是蜷缩在书桌前工作的作家们，许多作品其实也是站立着完成的。他们或许才是这股风潮的先驱。

1954年，刚与友人们共同创立了《巴黎评论》的乔治·普林顿，为这本杂志与海明威进行了一场精彩的访谈。他在文章开头先介绍了这位小说家在古巴哈瓦那近郊的家和工作室，《流动的盛宴》便是他在这里的一张站立式书桌上创作的。海明威据说从不在工作室工作，相反，他偏爱卧室，用卧室床边的书架搭建了一个站立式的工作场所，将便携式打字机放在里面，纸铺在书柜两侧，一块木质读写板用以记录手书。普林顿在这篇采访里写道：“站着写作是海明威最初就养成的习惯。他总是穿一双大号拖鞋，站在那块发旧的捻角羚羊皮上——面对着齐胸高的打字机和读写板。”

这位文坛硬汉是如何养成了站着写作的习惯，已经不得而知。但可以确定的是，1954年那场空难让他的脊柱受到了伤害，无法持续性久坐。对此，海明威表示，“写作和旅行如果不能开阔你的眼界，至少也会开阔你的屁股，我喜欢站着写作”。

“女人想要写小说，她就必须有钱，还有一间属于自己的房间。”这句名言出自英国作家伍尔夫。不过或许她还可以在钱和房间外加上一项：站立式办公桌。在她生命的大部分时间里，伍尔夫都是在一张3英尺6英寸高、顶部倾斜的桌子前写小说。这张桌子实在太高，因此她不得不站着工作。

小说家狄更斯也是站立式办公的拥护者。这位写过《双城记》《远大前程》和《大卫·科波菲尔》等经典作品的著名作家，他的书房里到处都是书，

“上到天花板，下到地面”，虽然书房里面摆满了各种舒适的椅子，但他选择挺直腰杆，站在站立式书桌前写作。不知道这是不是有助于思考。纳博科夫也喜欢站在书桌前思考，他总是在1点半回到办公桌前，采用一种“脊椎动物思维的垂直姿势”开始工作，一直工作到6点半。

早在1883年，美国《大众科学》杂志就开始阐述站立式办公对作家的好处。到1967年，他们开始解释如何用简单的物件来设计一张桌子，而不是花800美元买一个商业型号的桌子——800美元在60年代显然是一笔巨款。他们列举了DIY站立式办公桌所需要的一切：胶合板、锯子、锤子、钉子、胶水、清漆。如此简单。

到了现在，当许多厂商趁着因居家办公而极速增长的站立式书桌需求，开始设计更加科技化、智能化的电子升降桌时，这股潮流终于随着科技类知名博主何同学的推荐视频爆红网络。但相对较高的价格再次令人下单前开始犹疑起来，于是网上也掀起了一股自己DIY的风潮。一切似乎回到了上个世纪60年代。

确实，越来越多的研究证实，久坐的生活方式从长期来看是有害的，但解决办法不是在工作中坐上六个小时，然后去健身房运动一小时。有证据表明，长时间坐着的负面影响不能通过短暂的剧烈运动来抵消。在日常生活中加入站立、踱步和其他形式的活动才是解决之道。所以也有人推出了跑步机办公桌，将可调节的站立式办公桌与跑步机结合在一起，声称保证你在办公之旅也有充足的时间保证日常踱步。不过归根结底，最简单有效的方式，仍然是选择部分时间站在办公桌前。（陈璐）

AI 课

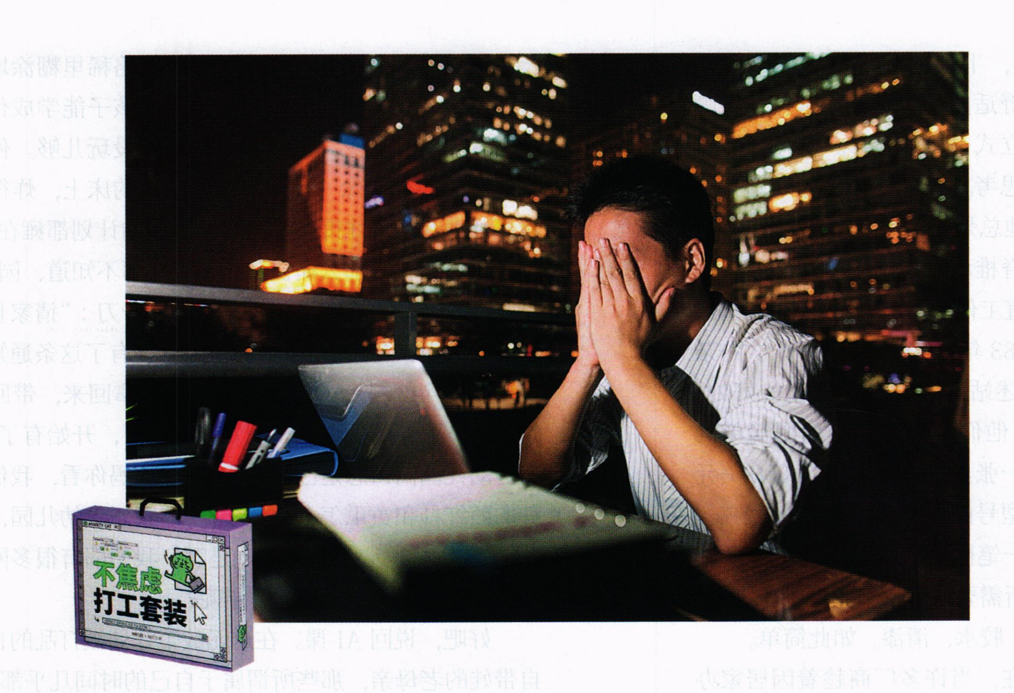
三年时间，孩子从幼儿园小班一路稀里糊涂地混到了大班。用了“混”字，真不是因为盼着孩子能学成什么，只是三天两头停课回家，集体游戏玩儿都没玩儿够。停课的消息总是轰然而至，像一颗炸弹砸在临睡的床上，炸得小朋友打着滚儿地欢呼，炸得老母亲和她所有的计划都瘫在了一边儿。开学的通知就没那么痛快利落了，老师不知道、园长不知道，没人知道。最怕的就是班级群里补上一刀：“请家长们把孩子午睡的被褥、备用衣服拿回去晾晒。”有了这条通知，假期至少要十天半个月。不止一次，厚被子拿回来，带回去的已经是薄被。课停着停着，小朋友就长大了，开始有了各种惦念，路过幼儿园门口总是巴巴地张望：“妈妈你看，我们在操场上种的西红柿和黄瓜怎么都没了？”“我想上幼儿园，我想我的好朋友。”妈妈心里总是想：是啊，我们都有很多刚刚种下的事被掀翻，以及，谁不盼开学呢？

好吧，说回AI课。在这无数个计划被打乱的日子里，独自带娃的老母亲，那些所谓属于自己的时间几乎都是AI们给的。周一画小美陪娃画画获得1小时，周二佳佳陪娃弹琴唱歌获得30分钟，周三咕比陪娃下围棋获得40分钟，周四编程20分钟……每一个挤出来的半小时、1小时，都在把老母亲半夜工作后的入睡时间向前抻拽。满满当当的AI课表不是为了学，不是为了卷起来，是为了能躺平。有朝一日，生活如果能回到可以担负的节奏，什么AI课都不想要，就想带着娃在楼下疯跑。（孙若茜）



学校的课停着停着，小朋友就长大了。

不焦虑打工套装



与其说这是一套缓解焦虑的文具，不如说是打工人疲于奔命的生活写照。

"不焦虑打工套装"在社交网络小火了一把。平平无奇的办公文具配上自嘲式的谐音梗，就成了"反内卷套餐"。杯子上印着"加薪水"，文件夹名曰"夹小人"，数据线保护套上印着"电量仅剩1%"，笔筒上写着"别卷了"，眼罩上双眼的部分用"清醒"二字敷衍——与其说这是一套缓解焦虑的文具，不如说是打工人疲于奔命的生活写照。

疫情叠加失业浪潮，中国人的职场焦虑感持续增长。脉脉数据研究院发布的《中国职场流动趋势》报告显示，2022年"比之前几年更焦虑"的职场人超过半数，达到57.5%。而职场人最大的愿望里面，"加薪"占了压倒性的优势，希望升职和换工作的人数比例只有"求加薪"的三分之一。打工人"佛系了"，这也许解释了为何今年一款简单的"电子木鱼"APP能闯进排行榜前10名。

与利用重复性动作转移注意力的解压玩具比起来，"不焦虑打工套盒"并没有生理上的解压功能。但在无法逃避的工作流程中，以文字标语无声宣告自己"点到为止"的工作态度，不失为一种以退为进的精神胜利法，有点儿符合美国心理学家詹姆斯·格鲁斯（James Gross）提出的"情绪调节加工模型"中关于"情景修正"（situation modification）的界定。喝水、充电、开会、码字、打电话，冰冷枯燥的程序化动作一旦被赋予幽默自嘲的色彩，职场人仿佛真的能说服自己：工作算什么大事，配合演出而已。

像日剧《我要准时下班》里的东山结衣一样，承认自己"根本不是追求出人头地的人"，是从职场压力中解脱的第一步。不管是用带有"反内卷"标语的文具将办公桌武装起来，还是在桌上放一只寓意"不蕉绿"的黄色香蕉摆件，点一盏"躺平鸭"台灯，或者换上一只写着"到点下班"的手机壳，越来越多职场人正在彰显自己从多余的工作道德感中解脱的决心。听结衣的话，"不要做那种一心扑在工作上的人，准时下班不好吗？"（肖楚舟）

穿戴



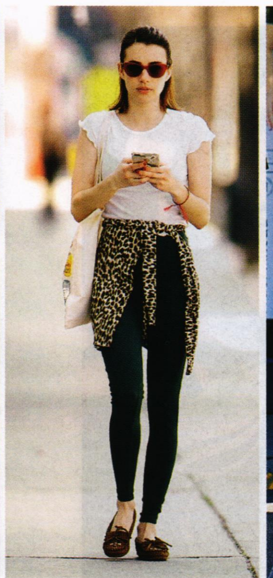
（插图：Jessie Lin）

“变美”相关的产业近年来一边获得高速增长，一边经历消费者群体的转变。从女性在广告及宣传中的形象就能感受到这股风向。化妆品及护肤品不再兜售美丽能帮你俘获他人的情节，而是更加强调自信和力量感，变美只为令自己开心。类似的变化也显现在男性消费中。过去，男性消费品主要集中在电子产品、游戏手办，而今，他们亦开始注重外在形象与个人内心的满足。对生活有态度，对品质有追求，也更舍得为自己花钱的Z世代男性试图重新定义“男子气概”。

就像鲍德里亚所说的，消费是一种建立关系的主动模式，不只是人和物品间的关系，也是人和集体、和世界间的关系，它是一种系统性活动的模式，也是一种全面性的回应。自我欣赏、享受自在日益成为主流价值观。从寻找自我到展现自我，大家不再被凝视所裹挟，而是更直面内心的声音。（黑麦）

瑜伽裤

它成为一件流行单品的同时，所传递的价值变成了阶层认同的符号。

（本组图片：视觉中国 供图）

如果你前往印度练习瑜伽，你会发现那种真正用于传统瑜伽的裤子非常宽松，甚至脚踝上会有一圈松紧带，方便瑜伽的同时也十分适合打坐、冥想。这和我们都市生活里“瑜伽裤”的样子相去甚远。

当瑜伽从印度走向西方社会，逐渐被演化成一项“热汗运动”之后，其传统的裤型也从宽松的设计变身成收腰、紧身的设计。90年代的港片里流行着跳健美操的健美裤，它和现代瑜伽裤的样式其实大同小异。而让瑜伽裤成为一门生意的是一名喜爱瑜伽的加拿大人奇普·威尔逊（Chip Wilson）。随着瑜伽在90年代流行，他敏锐地意识到，练瑜伽时应该有专门的裤子，所以他创立了让大家趋之若鹜的瑜伽品牌。

原本适合于瑜伽训练的裤子，从室内逐渐走向室外，最终演变成一种时髦穿搭，则得力于一众好莱坞女星对它的张扬。在街拍流行的年代，女星为了彰显其健康的人设以及性感的身材，往往会穿着瑜伽裤，手持一杯咖啡出现在狗仔出没的街头。女星们引领了这种集休闲与运动的风格，并成为中产阶级效仿的对象。

瑜伽裤消费的背后，不再是一条只在瑜伽训练时穿的裤子，它是时髦的代名词，更表达了一种独立自由的穿衣态度。如今，一条品牌瑜伽裤价格不菲，动辄上千元。它成为一件流行单品的同时，所传递的价值变成了阶层认同的符号。

今天，即使不是一个热衷瑜伽的人，衣柜里也可以有一条瑜伽裤，夏天的时候搭配一件长T-shirt，秋天搭一件外套，冬天的时候再加一双中长袜，简直是百搭神器，随意中透露着充满自律感的精致。值得注意的是，五颜六色的瑜伽裤更适合在瑜伽场所穿着，只有黑色瑜伽裤才是百搭之王。不要怀疑，你可以把它穿进你的办公室，当你和同事讨论瑜伽裤时，你们有可能会变成相对亲密的朋友。（卡生）

男性美容



尽管“睡觉是最好的美容产品”仍然是标准答案，但确实越来越多的男性开始走入商场的化妆品区域或者是专业的医美机构，参与到美容这项女性最不陌生的终身事业中。

足球常被认为是一项雄性荷尔蒙爆棚的体育竞技，但在刚刚过去的世界杯绿茵场上，甚至都可以发现许多与男性美容直接相关的蛛丝马迹。大众熟知的C罗不用多说，他向来关注自己的外在形象，早期便通过正畸获得了一口绽放着自信光芒的整齐大白牙。多年来，这位风靡世界的球星已经将少年时期略显憨厚的自己，变成了足球界最著名的完美面孔之一。虽然C罗从未对整形传闻做出回应，但美容专家和网友们都认为，从他光滑、紧致，没有一丝皱纹的肌肤，到修剪整齐的眉毛，以及比年轻时更窄的鼻子来目测，他应该经常出入美容场所，付出了诸多努力来保持自己的完美外表。

在世界杯期间霸占了各种热搜词条的，还有另一位著名球星内马尔在赛前做医美的新闻。外媒报道称，内马尔在卡塔尔世界杯开赛前接受了激光面部美容，并进一步指出早在6年前，内马尔就聘请了皮肤专家，定期接受面部皮肤治疗。这位专家在报道中透露：“他的愿望与目标是加强皮肤的抵抗力，让皮肤看上去更好看。这有助于提升信心。”不过内马尔最著名的美容项目大概是他那经常变换、惹人注目的发型了。Sportskeeda报道称，巴西人在每场比赛前都要做五件事，包括和父亲说话、听音乐、祈祷、上厕所，以及在社交媒体上发布照片。内马尔经常在重要比赛前换发型，似乎颇为迷信好的发型能够带领他走向胜利，常被球迷们戏称“换过的发型比世界杯上进过的球还多”。他曾不止一次留了莫霍克发型，还染过粉红色头发，2018年的世界杯期间甚至临阵换发型，顶着泡面头的样子被网友各种玩梗。

同样出圈的还有比利时球员巴舒亚伊的熊猫美甲。比利时在世界杯小组赛中0：2不敌摩洛哥，而激烈的赛事中不少人都注意到了巴舒亚伊的“熊猫美甲”，球场上奔驰的硬汉与可可爱爱的美甲形

成的反差着实非常抢眼。尽管巴舒亚伊在比赛中的表现并不令人满意，但他的美甲却赢得了人心，许多网友发表诸如此类的评价，“对我来说，这是比赛中最棒的时刻”“摩洛哥人来踢球，比利时人来修甲”。一直以来巴舒亚伊都非常热衷于美甲，他很喜欢通过美甲增加个人风格，致敬自己的“蝙蝠侠”绰号和他的比利时血统。实际上男性美甲在全球范围内都是一种不断发展的趋势，说唱歌手 ASAP Rock 等人都是这股风潮的拥护者。

还有上届俄罗斯世界杯被评为最佳球员的韩国守门员赵贤佑。他红遍互联网的原因并不是因为出色的扑救，而是因为他的妆容。赛场上，赵贤佑化着精致的妆，大汗淋漓地结束比赛，却完全没有脱妆。这不禁引起了许多网友好奇，大家纷纷在网上求购起了同款 BB 霜和发蜡。有评价称，赵贤佑如何在 90 分钟的比赛中保持完美发型和乳白肤色是 2018 年世界杯的八大谜团之一。一时之间赵贤佑成为足球届的“韩流”领军人物，并获得了多个美妆品牌代言。

运动员等名人的影响，以及挑战刻板性别规范的网红们，都在推动男性美容这一行业的发展。随着性别刻板印象的瓦解，世界各地的男性都在涉足护肤和美容。欧睿国际的数据显示，男士美容市场正在上升，预计 2022 年将增长 2.2%，其中包括中国、巴西和印度在内的发展中国家市场尤其快速推动这一增长，“中国城市的年轻男性越来越在意自己的外表”。

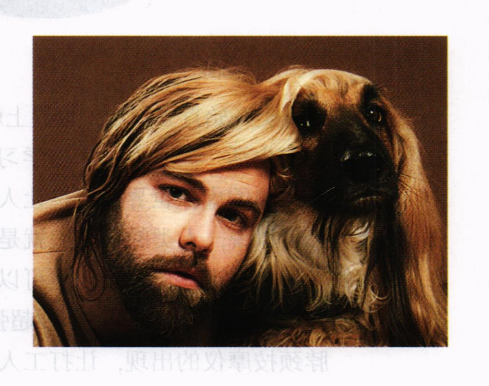
同时疫情还加速了传统商务向电子商务的转变，56% 的美国成年男性在调查中表示，为了应对大流行，他们在一定程度上显著增加了个人护理产品的在线购买。网购为男性创造了一个更私密、友好的环境，从而可以令他们舒适地探索和寻找新的个人美容产品。咨询公司 l.e.k 针对美国消费者进行的一项研究还显示，疫情促使 26% 的男性自己购买个人护理产品，而不是让重要的另一半或家庭成员为他们购买。这些综合因素，都令男性美容终于摆脱了刻板的“男性化”包装和信息，年轻一代正在迅速参与并推动这一趋势。（陈璐）

假发贴

关于脱发，有一项非常有趣的研究，讲的是纵观人类进化史，毛发的脱落是标志性的转变，终将有一天，所有人都可能会失去浓密的体毛，包括头发。那么由此产生一个问题，如果人类脱毛是最终的结果，为什么我们还那么在意自己的头发？对于这个问题，脱发的男士普遍认为，失去头发，就失去了唯一可以修饰的身体部分，犹如失去了一个器官，状态、气场、心态，也随即失守了。也有人开玩笑，没有头发阻隔，眼睛要赤裸裸地面对世界；没有头发以后，留给自己的大脸蛋子所使用的表情，就剩下傻呵呵的笑了。

这些年，有不少产品都加入了发际线的攻防战之中，其中口服药、喷剂就不在少数，随后生物激活法、LED 灯光疗法也流行过一段时间，再之后，有人干脆选择了发际线填充粉、文发际线等做法，让头发看起来拥有傲人的密度。2022 年初，三个“地中海”男人在直播间做起了脱发的“新”生意。他们将头顶和中间的头发刮光，贴着各种发型的假发片，在充满节奏的音乐中，一边魔性跳舞，一边更换发型，很快这种产品在购物平台上变得热销起来，不少买家希望他们也可以在 20～60 岁间自由切换年纪，但是最重要的一点是，当脱发被当作一种梗被大家关注时，那些曾经的脱发患者或许也不会再有那么强烈的羞耻感了。（黑麦）

当脱发被当作一种“梗”。



口罩



口罩自己或许都没想到，能在过去三年里被人们玩出花儿来。

口罩，不知不觉竟成为当代社交生活展露在外的第一张脸。从最初蓝的、白的单色口罩，再到各种颜色、各种设计，甚至被印上大LOGO的奢侈品牌，口罩自己或许都没想到作为一种无甚新意和改造空间的单品，能在过去三年里被人们玩出花儿来。记得有次好友给了个口罩，上面写着“幸会，幸会”。戴着这个口罩与新认识的朋友在餐桌两端落座后，彼此之间似乎都省去了前面寒暄的麻烦，而颇具趣味性的口罩很快拉近了我们的距离，并为彼此之间的交谈提供了现成的话题。

自疫情以来，有关人们当下心理的研究越来越多。被迫减少的社交，逐渐增加的社交距离……作为社会性群居动物的我们，又该如何接近彼此？实际有研究人员在《社会心理与人格科学》杂志上发表文章称，戴口罩的人往往容易被认为与社会更疏远。口罩覆盖了大约50%～60%的面部，从而隐藏了许多面部特征。当戴口罩的人出现在社交场合时，便造成了一个新的挑战，因为其他人必须依靠面部线索来判断他的情绪，但这似乎在保持社交距离和要求强制性佩戴口罩的特殊时期有些难以实现。

与此同时，口罩也模糊了我们的面目与个性，让人难以在人群中给彼此留下任何印象。那些戴着口罩与你寒暄的人，似乎在转身走后就不会留下任何记忆，只有当彼此摘下口罩，露出下面真实的面孔时，人与人之间的关系才会被建立。因此，多种多样独具个性的口罩，成为迫切表达自己品位与个性、重新与人迅速构建连接的手段。（陈璐）

脖颈按摩仪



当人类开始直立行走，世界上就多了颈椎病。进入现代生活，面对电脑工作学习，以及沉迷于智能手机里的虚拟世界，更是让人类的颈椎不堪重负。可以说，人类的文明史就是伴随一部颈椎病的发展史。运动、按摩虽然可以缓解对颈椎的压力，但不仅需要时间，还需要超强的自律性。

脖颈按摩仪的出现，让打工人在久坐不动的同时，可以缓解一些颈椎的不适。这类按摩仪这两年的风刮得很大，市面上主要分为物理型与脉冲型。前者的效果模拟了按摩手法，对于短时间内缓解疲劳效果稳定。后者通过EMS脉冲模拟与人体电流相似的电信号让肌肉抖动，还能模拟针灸、震动、拍打的效果。

但无论哪一种按摩仪，终究不过是短期缓解颈椎不适的替代方法，多少有些亡羊补牢的嫌疑。现在还坐在电脑前的你，最好的方法是上一个闹铃，每个小时起身活动五分钟。（卡生）


022.12
少年新知
第十期
少年
写作实验室
SSN 2096-9740
国内统一刊号：ISSN 2096-9740
CN10-1742/C
邮发代号：82-51 定价：25 元
扫码购买

户外与娱乐



（插图：Jessie Lin）

我们生活在一个有点拥挤的星球上，人口不断增长，人类对自然资源的需求不断增加。在越来越强大的科技统治下，许多人都认同有必要时常回归大自然去生活、充电。这与曾经提倡的“森林疗法”“自然疗愈”异曲同工。

疫情促成了人对户外更多的向往。在过去，我们去远行、去丛林深处、去徒步，往往是因为逃离，而现在，更多的人是为了探索而去到了更远的地方。无论露营还是钓鱼，无论玩飞盘还是骑自行车，都是为了能接触到大自然，或享受晴朗的天气，或凝视星星，聆听夜晚。（**黑麦**）

复古自行车



老式自行车正迎来它的“文艺复兴”。

路上骑行的人越来越多了。一部分人踩着共享单车，另一部分明显更优哉一些，他们的装备或复古，或可折叠，或有电力助动。同样是骑自行车，有人只是点对点的摆渡，有人却骑出了英雄主义。新闻人于格·塞拉夫属于后者。“千难万险地前进正是自行车的性格所在，甚至是它的优点，因为每次出行都如同一场小小的冒险，而蹬车的你就是英雄：仿佛电影一般，有开头，有结尾，有几个恶霸与你为难，故事上上下下几番周折，有速度，有激情，刺激。这一切完胜其他出行方式。”

老式自行车正迎来它的“文艺复兴”。作为公共交通的替代品，自行车在疫情期间为通勤者提供了一种维持社交距离的低碳出行方式，更重要的是一份附加的乐趣——做个城市漫游者。迷恋自行车的海明威曾写过：“透过自行车，你才能最深刻地认识一个地方的样貌。”在他看来，“开车的话，你大概只会记得那些较陡的坡，而对这个地方的记忆，无法跟骑着自行车征服时所获得的经验相比拟。”

相比于被“裹在隔音层里”，骑行更容易与周围的环境亲密接触，不需要花费脑力，只管手脚搭配，有节奏地踩就好了。

持续的骑行潮让不少复古自行车店的老板感慨，曾经愁一个星期不开张，现在愁车不够卖。进店的人，都把眼睛擦得雪亮，他们仍抱着通勤的核心需求，但也越发开始在意自行车的配色，或者风格。几个月前，爱马仕推出了一款用白蜡木车架搭配橙色车轮的紧凑型运载单车，售价人民币16.5万元。奢侈品品牌竞相推出自行车联名款，足以说明骑行运动向休闲娱乐的社交性质而转变。

在哥本哈根，街拍中绝少不了自行车。更具规模的骑行活动，要数伦敦“Tweed Run”。在英国，每年有一次由上千名复古骑行者组成的“滚动路障”，温和地穿过伦敦地标，无论男女，发型均十分考究，典型的装束包括19世纪90年代的马甲和马裤、20世纪20年代的工人平顶帽。从2009年在伦敦首现以来，“Tweed Run”迅速蔓延至世界各地，纽约、东京、佛罗伦萨、圣彼得堡……它将陌生人聚集在一起，分享同一个空间，并为营造同一种氛围而做出努力。总而言之，它给喜欢时尚或骑行的人，为社交找了一个“借口”，如今，类似的情景也会在北京的中轴线或者上海的安福路上出现。

所以说，为什么是自行车呢？可能因为它能随心所欲地移动，又自给自足。也可能因为它跟意大利的象征Vespa摩托车一样，都被视为自由的载体。尤其对女性而言，自行车曾是她们争取权利的历程中浓墨重彩的一笔。这种“自由和释放”在后疫情时代尤其被需要。关注城市空间的法国当代著名人类学家马克·奥热认为“自行车主义就是人文主义”。他相信，“一个简单的事实足以给我们希望：自行车给世界带来的是一个乌托邦的理想维度，在这里，每个人都把生活的乐趣放在第一位”。（黑麦）



（视觉中国 供图）

房车 VANLIFE

人与车的关系从“座驾关系”变成了一种“伙伴关系”。

房车的使用场景很多，它可以用于通勤、露营、旅居。大部分人会将房车等同于一种“梦想”与“自由”的生活方式，原因是它的DNA里原本就流淌着一种四海为家的浪漫，这种生活方式的鼻祖也许可以追溯到14世纪吉卜赛人利用大篷车行走四方的游牧生活。

自从疫情以来，出行难催生了人们对户外、大自然的向往。野奢露营兴起之后，有人将房车作为了下一个亲近自然的替代品。在国内，原厂生产、售卖的成品房车还是市场中的主流，作为房车中的一个更小众的流派——VANLIFE，CAMPER VAN（野营车）与LIFESYLE（生活方式）的缩写——可以说是野奢露营与房车生活的结合。

这个群体也在践行房车旅行，不同的是，他们的房车并不是流水线产品，而是根据个人审美和趣味对货车、面包车等其他普通车型进行改造，并将它们升级为可以生活居住的房车。他们会给改造好的爱车取一个特殊的昵称，这代表着，人与车的关系从“座驾关系”变成了一种“伙伴关系”。

最早玩VANLIFE的群体，可以追溯到嬉皮士文化时期的美国。嬉皮士们会在自己的爱车上涂鸦、绘画，张扬个性与艺术，以表达一种强烈

的反抗精神。VANLIFE 在互联网上的回潮大概从 2011 年开始，一名叫福斯特·亨廷顿（Foster Huntington）的旅行摄影师在 INS 上发起了“VANLIFE”的话题标签，此后这种改造的风潮在社交媒体上走红。

这个群体虽然小众，但随着人们对房车的了解，也在中国年轻人中开始流行起来。有人会把普通车改造成咖啡车、冰淇淋车、啤酒车，一边享受自然生活，一边可以沿途赚钱。由于国内对于房车旅居底盘有要求，如果要将一辆普通的货车改成 VANLIFE 并不能通过年检，所以很多年轻人会选择用有旅居车证的房车进行二次改造，或者用一辆非营运的车辆改造，但限制较多，比如说，行驶证上的座位数不能改变的限制，使得 VANLIFE 玩家不一定能够改造出梦想车型。

也许，很多人还是不太明白 VANLIFE 到底是一种怎样的生活体验。可以简单地说，它表达了一种独特的旅途精神文明，更表达了年轻人对“与众不同”的审美追求。（卡生）

体感游戏

冥想催眠 APP

夜深人静时躺在床上，一个关于工作的想法突然冒出来，困意被彻底惊醒，再次进入到睡眠状态成为可望而不可即的事情。这时候，如果一旦打开手机开始刷朋友圈、社交媒体，那么睡眠将彻底远去。越是焦虑，越是无法入睡。如果这时选择打开冥想催眠一类的 APP，无论是播放白噪音、催眠曲、大自然的声音，还是引导入睡的冥想，可能将会成为此刻的救星。

最早让冥想火遍全球的，是硅谷网络巨头的推崇，乔布斯在他的传记里曾经这样描述过冥想禅修的心得：“如果你坐下来去观察，你就会感受到你的大脑是多么不安，如果你试图让它冷静下来，它反而会使事情变得更糟。”这种早年被归结为宗教与神秘主义的禅修行为就这样在硅谷获得了一次脱胎换骨的好名声。现在的硅谷，据说所有人都在冥想，谁不冥想才会成为新闻。

但真正的打坐、冥想作为一种禅修形式，很难在大众中普及。多数人对冥想的理解通常一知半解，枯燥的过程有时候无法坚持下去。他们的需求其实很简单，打开某款冥想 APP，跟随一些引导词，调节呼吸、放松身体，最终能够安然入睡便会感恩戴德。所以，市面上这类 APP 并没有刻意强调催眠和冥想的区别，这种 APP 的使用群体多半是那些渴望平静，需要抚慰、引导、陪伴的失眠群体。

失眠是都市人的痛点。

失眠是都市人的痛点。无论白天感到多么疲惫，到了晚上却因为思考过多而无法进入睡眠状态。所以冥想催眠 APP 为失眠群体准备了很多不同类型的主题场景，模仿大自然的声音让人感觉放松，或是播放一些助眠脑波、颂钵、白噪音来清空杂乱的脑子，也有关于改善睡眠的系列课程，每天一个主题，这类课程基本上是付费项目。甚至，这类 APP 还会为客户定制个性化直播，打破了传统的线上交互形式，成为一种偏疗愈性的服务。现在，不管有用没用，冥想催眠 APP 已经成为很多人手机里总要有一款的软件，如同线上健身一样，区别在于，它更像一场所谓心灵的按摩。（卡生）

体感游戏

一名轻度玩家，通常是从Wii进入体感游戏世界大门的。从官方记载的时间看，这款游戏机是任天堂在2006年11月推出的。2年时间，它就在全球卖了1亿零163万台。风靡，这么说一点儿都不夸张。有段时间，身边的朋友人人都拥有一台Wii，人人都在玩儿。不过，那应该已经是1亿零163万台之外的事了。记忆里，一只手拿着长得像电视遥控器的白色游戏手柄成天对着电视打乒乓球，大概是在2009年之后。手柄可以完成的动作很多，比如拧螺丝钉、钓鱼之类。游戏机的配件也很多，于是有人成天握着方向盘对着电视开车，有人举着塑料枪对着屏幕射击，还有人热衷于站在平衡板上做瑜伽动作，或者尝试端稳盘子。

Wii当初的开发代号是“Revolution”，表示电子游戏的革命。即便用门外汉的眼光来看，它也绝对不负这个说法。避开游戏领域的技术层面不谈，它让我们看到，成功的体感游戏能让所有人都愿意站在屏幕前参与，不仅仅是那些所谓资深玩家、普通玩家、轻度玩家，还有那些从来都算不上玩家的人。那时候，但凡家里有一台Wii，聚会都变成游戏赛，甭管是朋友小聚，还是逢年过节拜见长辈，谁都肯站起来比画比画，游戏面前人人平等。

也不记得什么时候，大家就玩腻了。之后再遇到任何体感游戏，体验感如何进步，都再没有当年初识它的惊艳。但是，在一个家庭中，参与度最高的游戏永远属于体感游戏的范畴。而且，除了传统的游戏设置带来的快感之外，运动产生的更为直接的身体感受无法替代。就像入手Switch时不少人并不是为了“健身环”，可是当现实生活在模仿孤岛的时候，一切需要苦心经营的游戏都变得不如对着屏幕痛快地暴汗，或者借它从现实抽身——封控在家的日子，有人戴着VR眼镜伴装在海边钓鱼，整日从日出坐到日落。

如今，还有很多体感游戏是藏在手机APP里的，不需要任何装备。说“藏”不太准确，毕竟用户量惊人。据说，疫情期间停课，至少有8000多所中小学的孩子们都被老师要求用“天天跳绳”APP交体育作业。孩子们每天对着家长的手机跳绳，做仰卧起坐、开合跳……老师隔三差五依靠APP组织比赛。一场场运动员们各自散落在城市不同角落里独自竞技的运动会，场面有些魔幻和心酸，却多少也怀抱着些“至少还可以这样”的安慰。但凡居家的日子超过3天，相信每个家长都会达成共识：体感游戏绝对是孩子不可或缺的放电神器。你要做的，只是在地上铺一层厚厚的隔音垫，然后，再铺一层。（孙若茜）


（视觉中国 供图）

封控在家的日子，有人戴着VR眼镜伴装在海边钓鱼，整日从日出坐到日落。

NFT

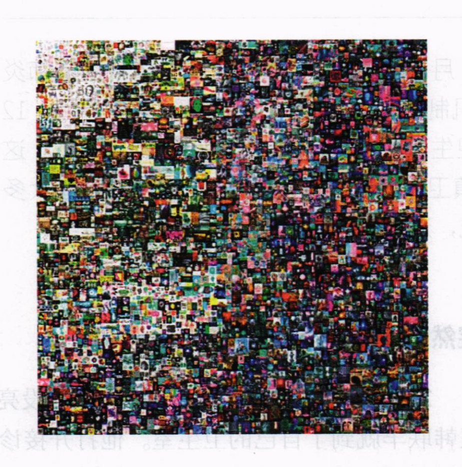
在经历去年 NFT 市场的大爆发后，2022 年对于整个加密货币市场都是非同寻常的一年，头几个月比特币的势头飙升，随后加密货币价格又急剧暴跌，整个行业都受到了相当的打击，似乎标志着大部分投机狂潮的结束。

之前的 2021 年，NFT 最活跃的两个市场是艺术收藏项目和视频游戏行业。美国数字艺术家 Beeple 的 NFT 作品《每一天：前 5000 天》在佳士得拍卖会上以 6900 万美元的创纪录价格售出，震惊世人。吉米·法伦和史努比·道格等名人也在不断推动 NFT 这一数字资产在名人与大众间的知名度。而随着元宇宙概念的打造，NFT 还开创了元宇宙游戏的新时代，这些玩家们有机会在虚拟世界配置数字资产，并通过在 OpenSea 等 NFT 平台上交易来赚取利润。

不断飙升的市场吸引了全球品牌加入其中，在过去 12 个月里，不同垂直行业的主要品牌，包括阿迪达斯、耐克、可口可乐、路易威登、麦当劳，甚至兰博基尼，都已宣布进入 NFT 市场。这些品牌都争相进入数字资产领域的现实，也进一步令 NFT 在公众中的受欢迎程度急剧上升。

不过毫无疑问，NFT 市场在 2022 年遭受了严重打击，造成这种情况的原因有很多，例如全球通货膨胀加剧和对加密市场的疑虑上升。尽管如此，作为一项不断发展，并且是未来所看好的新兴技术，一些具有良好示范作用的实用项目还是在这场遍布暴风雪的冬季中取得了进展。

2022 年售出了一些有史以来最昂贵也最具颠覆性和象征意味的 NFT 作品。比如年初，匿名加密艺术家 Pak 与被监禁的维基解密创始人朱利安·阿桑奇合作，推出了 NFT 系列作品。在 2 月举行的线上拍卖，超过 1 万名阿桑奇的支持者加入其中，在长达 48 小时的拍卖过程里筹集了价值超过 5200 万美元的加密货币，为阿桑奇的法律辩护提供资金。拍卖的核心是一件 NFT 艺术品《时钟》，它在黑色背景上用白色文字显示了自 2019 年 4 月以来阿桑奇被监禁的天数，每天更新。这件作品现在是第二昂贵的 NFT 艺术品，仅次于 Beeple 的《每一天：前 5000 天》。这场名为“审查”的拍卖还推出了一个“随你开价”的开放版 NFT，每个参与者都可以支付任意价格来创造专属于自己的 NFT，写一条“审查”短信，48 小时的窗口期内这些信息都被转换成一张 NFT 图像。



NFT 市场在 2022 年遭受了严重打击，但也售出了一些有史以来最昂贵也最具颠覆性的 NFT 作品。



尽管陷入巨大争议，NFT 仍是数字经济的重要组成部分，如果未来几年生活变得更加虚拟，那么 NFT 仍然会持续扩张。（陈璐）

守护村庄：第一次直面新冠的基层医生

记者 · 李晓洁　编辑 · 陈晓

2022 年 12 月 11 日，国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组发布一则通知，通知提到，12 月底前，乡镇卫生院要开设 24 小时运行的发热门诊。这之后，全国乡镇卫生院和村卫生室陆续开放。对绝大多数基层医生来说，这是他们第一次直面新冠。

突然“放开”

2022 年 12 月 25 日早上 6 点，天还没亮，村医韩联丰就到了自己的卫生室。他打开接诊室的灯和空调，调到最高的 30 度，暖风一阵阵吹进 60 多平方米、被分成四个医疗区域的卫生室里。他不敢脱下身上的短棉服，今年入冬以来，他所在的河北省邯郸市广平县某乡镇，暖气供应就时断时续，有时整天整夜都不供暖。此时室外温度在零下，他戴上眼镜，坐在方桌前看资料，也暖和不到哪儿去。当村医 20 年来，韩联丰知道村里老人起得早，他也尽量在 6 点前到卫生室。

天刚亮，就陆陆续续有人到卫生室打针、拿药。上午 11 点多，一位独行的 84 岁老婆婆佝偻着背，颤巍巍走进来要打退热针。跟面对所有患者一样，韩联丰戴着 N95 口罩和一副橡胶手套，给老婆婆测体温——低烧，再做个抗原检测。老婆婆第一次做抗原，棉签插入鼻孔后，她的右眼角渗出眼泪。得出阳性结果后，韩联丰又测了她的血压、心率，询问身体感受。确认体征无大碍，他在注射液里加了一支抗病毒成分药物，液体几乎充满了一整个针筒，缓缓注射进老人的身体。

六个多小时里，韩联丰接诊了 20 人左右，12 岁到 84 岁的都有，其中中老年人最多，症状都与发热、感冒有关。除了一部分几天前来卫生室做过抗原的村民，以及拒绝做抗原的村民，其余大约 10 位发热患者全部是阳性。韩联丰叮嘱阳性患者尽量居家，不要过分害怕病毒，有问题随时联系。一上午，他很少有时间坐下，累了就弯一下小腿，在等抗原结果的间隙，去室外抽一支烟。

就在几天前，韩联丰接诊时还匀不出“抽烟的时间”。他告诉本刊记者，12 月 14 号到 21 号是卫生室就诊人数最多的时候。“最忙的一天，光是打针的就接近 200 人，输液也有 20 多人。门诊数量是疫情之前的五倍多。”小小的诊疗室、观察室坐满了人，抗原检测结果中，“十个有八个都是阳，我没在晚上 12 点前睡过觉”。

这样的忙碌，与他 12 月 11 号收到的一则通知有关。这一天，国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组发布了一则通知，内容是关于农村地区如何应对新冠肺炎的。通知中提到，12 月底前，乡镇卫生院要开设 24 小时运行的发热门诊。“乡镇卫生院为村卫生室配送中药和抗原检测试剂盒，加强对乡村医生的培训，提高乡村医生为新冠肺炎重症高风险人员提供抗原检测指导、居家健康监测、药物对症治疗的能力。”韩联丰也很快接到村委、镇卫生院的通知，开始接诊所有发热病人，不论是否感染新冠。

在韩联丰口中，这叫“放开了”。他觉得有点“突然”，因为在此之前，新冠还是一种村医没有接触权限的疾病。他们和疫病最直接相关的工作就是为辖区村民做核酸，或者支援其他地方做核酸。韩联丰和新冠最近的一次接触，就是一个月前，他们村检测出阳性病人，韩联丰被划为密切接触者，拉去广平县城隔离了一周。当时正是阳性病例数快速上涨的时期，乡镇每天的全员核酸检测中，都有核酸出现混管异常，不少村子处于“静默”状态。但在“放开”之前，韩联丰从没直接接触过确诊的阳性患者，更别提接诊。

而在“放开”后第三天，到韩联丰卫生室的阳性发热病人就超出了 50 人，第四天直到 21 号，都是接诊高峰期。“我没想到病毒在农村会传染这么快，根本反应不过来。”韩联丰对本刊记者说，



（王建安 摄 / 视觉中国 供图）

2022 年 10 月 30 日，河南安阳龙安区马投涧镇上下洞村卫生室，乡村医生（中）在门诊室为患者诊疗

他一开始还穿一身白色防护服、戴上面罩接诊，两三天后，病人越来越多，他觉得全身防护干活不利索，干脆把防护服和面罩脱掉，真正直面患者。

实际上，比村卫生室更早几天"放开"的，是镇卫生院。韩联丰所在镇卫生院院长牛泰告诉本刊记者，他在 12 月 9 号前后，去广平县参加了国家卫健委的电视电话会议。会议上要求下辖七个镇的卫生院重新开设发热门诊，不得拒诊。第二天，镇卫生院就有一位工作人员发烧并检测出阳性，居家隔离。很快，卫生院其他工作人员也陆续感染。12 月 12 日，牛泰记得很清楚，"卫生院四名医生只剩我自己没倒下，三名护士也只剩下一位。那天有百十来个发热病人，围着我的桌子等着打针、拿药"。

但要求"放开"的力度还在加大。12 月 16 日，国务院联防联控机制综合组发布《加强农村地区新冠肺炎疫情防控和健康服务工作方案》，提出乡镇卫生院发热诊室要"应设尽设""应开尽开"，加强发热、止咳、解痛类药品储备，适应农村居民用药需求，村卫生室要做好开药和随诊服务。

"应开尽开"后，基层医疗机构（指社区卫生服务中心和站点、乡镇卫生院和村卫生室）承担了绝大多数乡村阳性患者的诊治工作。根据国家卫健委数据，截至 2021 年底，全国共有基层医疗卫生机构 97.7 万个，其中乡镇卫生院近 3.5 万个，村卫生室 59.9 万个。牛泰所在的乡镇，就是 3.5 万数据中的一个。该镇户籍人口 3 万多，65 岁以上的老人大约 3600 人。

"放开后，村医起到了分级诊疗的最大作用。"牛泰说，村里老人习惯了头疼、发热就在村上看，"开点药，十多块钱就能治好，如果到县城去，检查和输液，至少要 100 多块，村卫生室和乡镇卫生院能减轻村民更多负担。"但这一次，面对快速涌来的患者，基层医生很快发现一个问题——没药了。

缺药

12 月 23 日下午，牛泰的办公室里，时不时有老人进来，从兜里掏出空空的药盒子，放在桌上，指定拿某种药物。

"没有。"牛泰看了一眼，是感冒药，"现在有

别的牌子的感冒药，你要不要？”老人点了点头。

“这已经是比较好的情况了。”牛泰告诉本刊记者，就在一周多前，卫生院连感冒药也没有，只有注射类药物。“刚放开就有人囤药，拿药都是三四盒，我们不知道后续那么多病人，头两天就把药卖完了。再去进货，什么药也进不到了。”牛泰说，卫生院进药只有一个途径，就是在政府医疗系统内招标成功的医药公司。缺药时，工作人员在一个国家级网络平台上填入药物信息，一两天后，医药公司就把药送到卫生院。

往常，卫生院每周二进药，最晚周五就到货。但这一次，平台“失效了”，牛泰很着急，给平台上几家医药公司打电话，回复都是“没有药”。“按照规定，我们不能跟平台之外的其他药商联系，这次特别被动。”

上图：2022年12月26日，江苏南通如皋市如城街道长港村卫生室医务人员在接诊

下图：2022年12月21日，安徽淮南寿县堰口镇江黄村卫生室村医（右）为村里老年人进行健康随访义诊，就近做好农村居民健康服务



（视觉中国 供图）



（陈彬 摄 / 人民视觉 供图）

韩联丰的村卫生室，也是在同样的网络平台订货。过去，都是医药公司把药送到镇卫生院，村医再去取药。但这一次，韩联丰在“放开”后第三天卖光了库存的所有退热药——20盒布洛芬颗粒、1000片对乙酰氨基酚片。其中1000片退热药，还是2019年底疫情之前的存货。

过去三年，因为针对疫情的药物管控，全国各地村卫生室、乡镇卫生院不准售卖四类药物：退热药、止咳药、抗生素、抗病毒药物。而这四类药物与慢性病药，是基层医疗机构销售量里占比最大的两种。“老百姓最常见的就是感冒发烧、头疼脑热，还有慢性心脑血管疾病，我们村医也治不了更多病症。但是过去三年，不准卖四类药物，一旦有村民发热，就要坐上救护车，送到县医院。”韩联丰说，疫情前，他的卫生室每天接诊四五十人，大多是感冒发烧。像布洛芬这样的退热药，他每月备货两次，每次最少七八十盒。疫情后，有时一天连10个病人都没有。他也不再从平台进四类药物。

转机发生在今年夏天，韩联丰所在乡镇的村卫生室允许接诊阴性发热病人了，前提是抗原和核酸结果均为阴性。“去县医院测核酸，结果出来后到我这儿登记，只要是阴性，我都能拿药。”他又恢复了退热药进货，但数量不多。进货量按接诊量估算。“每天看发热的病人最多一两个，有时一周也没一个，以布洛芬为例，我每月备货一次，每次10盒左右。”

突然“放开”后，韩联丰面临着从医20年从没遇到过的问题——缺药。用完存货后，他再想去国家级网络平台上申请药物，发现打不开页面，登录不上了。王若愚是邯郸市一家医药公司的员工，她告诉本刊记者，12月中旬前后，是医药公司最忙的时候，主要原因是产能不足。“制药员工，仓库的、物流的员工，几乎全阳了，100个人里就两三个能上班，系统运作不起来。”

没药的日子里，韩联丰还剩下的医疗手段就是打针、输液。他以前尽量少给病人输液，一是价格贵，每瓶四五十元，打针或者口服药只要十多块。二是输液时间长，对老人来说有风险。但库存药在第三天消耗完后，他只能给饮食出现问题的老人输液、补充营养。

好在还有在基层医疗体系工作多年的人脉，韩联丰认识几个医药公司的熟人。12月14日，他联系上国家平台之外的两家医药公司，布洛芬颗粒价格直接翻了一倍多，从6元涨到13元。注射药物原本每支5元左右，涨到了15元。但“再贵也得买，不然老百姓吃不到药。我是小客户，每次只能拿几千块的药。有一次去县城，对方只有6盒布洛芬，你说要不要？不要就给别人了”。

病人激增那一周，韩联丰每天趁午饭时间，开车去县城拿药。回到卫生室后，把布洛芬拆开，装袋零售。一个病人两袋，每袋1.2元，只挣一毛钱。那几天有村民跟他抱怨价格贵，“我跟他们解释原因，而且如果去镇上私营的药房买，价格只会更贵”。他说自己唯一的“先见之明”，是意识到“放开”后，抗原检测将更加日常，便立刻从一个同学那儿买了50盒抗原，每盒25个，后续才有机会给患者免费检测。而在镇卫生院和邻近的其他村卫生室里，本刊记者看到，没有抗原供给病人检测，也没有病人主动问起抗原。“就当发烧来治。”一位村医说。

缺人

2022年12月23日下午，牛泰告诉本刊记者，他觉得镇上发热病人的第一波高峰已经过去。一是因为就诊数量下降到每天四五十位，接近疫情前的正常数量。二是卫生院开始进到一些普通的感冒药，感染新冠的员工也逐渐康复，可以上班了。他估算，自己卫生院服务的镇上两万多常住居民，在这第一波高峰里大概感染了70%左右。

办公室里，坐在牛泰对面的，是当天刚复工的员工小刘。她是今年刚毕业的医学专科生，通过三支一扶项目（支教、支农、支医、扶贫）到镇卫生院支医两年。她感染新冠第五天了，在工位上一直咳嗽，嗓子哑得说不清话。牛泰说，卫生院30名员工，有一半以上的人开始复工。此前最严重时，他找不到医护人员值夜班，就自己睡在办公室旁边的小房间里值班。他听说的更差的情况是，隔壁几个乡镇卫生院因医护人员感染，被迫关门停诊。

牛泰自己也感染了，发烧一天，但症状较轻，没有休息。这次“放开”，除了缺药外，他再一次感觉到基层医疗机构“没有人”。

以他所在的镇卫生院为例，30名员工，除后勤、行政等岗位，只有4个医生、3个护士。护士负责打针、输液、照顾十几个住院病人，平日就忙不过来。12月12号那天，发热患者太多，牛泰只能自己上手给病人打针。另外，整个卫生院只有一名保洁，直到12月26日还没复工，卫生间里堆满纸巾。原本，镇卫生院旁边有个核酸亭子，“放开”后也提供核酸检测服务，但员工大量感染后，核酸亭也关了。为此，卫生院还遭到一个想做核酸的村民投诉。

12月15日，国家卫健委宣布，要增加基层医疗卫生机构人力，通过二、三级医院派人支持基层和招聘近五年来离退休人员等措施，来缓解基层应对疫情的压力。但在牛泰看来，这些措施很难落地。“县里的二、三级医院也常年缺人，这次放开疫情管控，他们也大面积感染，根本帮不到我们。至于离退休人员，我知道的，基本都被县医院或者更大的医院返聘走了。”

牛泰很赞同每年的三支一扶项目，“为基层输送了人才”。但两年支医时间结束后，很少有年轻人选择留在镇上。他计算过，自2008年项目开始，镇卫生院接触过将近30个毕业生，只有4个留下来当了医生，其中一位还是牛泰的亲属，经劝说后才留在卫生院。

“我们的待遇太低。”牛泰认为这是基层医疗机构留不住人才的主要原因。广平县以农业发展为主，2017年脱离贫困县，县城周边很少见到工厂。“几十年来，我们实行自收自支的模式，简单来说就是企业化运营。”牛泰说，基层医生收入来源主要有两个：第一，每年下乡做公共卫生服务的补助费。包括疫苗预防接种、儿童孕妇老年人健康管理、居民健康档案管理等14项内容；第二，医疗服务费用。包括药品补助费和出诊费。其中药品实行零差率销售，购入和售出价格一致，之后再根据销售总额，收到一定的补贴。但从2021年3月开始，牛泰所在的镇卫生院就没有再收到药品补贴费。卫生院只能在进药时欠款，“拆东墙补西

墙”发员工工资。即便这样，到今年12月，镇卫生院已经拖欠员工工资六个月了。

财务上的捉襟见肘，走进牛泰所在的镇卫生院就能感受到。进卫生院的第一感觉是“冷”。这座四层高的建筑没有开暖气，只在医护人员办公室、住院病人房间开了空调。大厅和走廊里没有阳光，中午的温度还不如室外高。牛泰说，卫生院诊治的病人，还是以心脑血管等慢性疾病为主，妇产科也在十多年前被取消。但即便是老年人常见的慢性病，卫生院也只能简单拍X光片，最多住院观察。本刊记者看到，在三楼一间病房里，一位慢性病老人躺在病床上，床边立着一罐蓝色的氧气瓶，老人不断发出“唉、唉”的呻吟声。“没办法，我们连呼吸机也没有，老人只能靠吸氧缓解痛苦。”牛泰说。

韩联丰的卫生室也经受了人手不足的考验。根据2022年《中国卫生健康统计年鉴》数据，国内村卫生室的数量，较疫情之前的2019年减少了1.68万个。韩联丰所在村有2100名村民，规模中等，有两个卫生室，算是条件比较好的。韩联丰庆幸自己还没出现新冠症状，能开门接诊。接诊人数高峰那几天，他69岁的父亲也去卫生室帮忙。

“父亲以前做了40多年村医。这次看发热的村民太多，就到卫生室帮我给病人量体温、测抗原，我负责打针、输液和拿药。如果没他帮忙，我可能没有时间吃饭、去县城进药。”韩联丰说，父亲12月18号傍晚也开始发烧，烧了五天才退。“他原本就有点基础性疾病，我也内疚，要不是为了帮我，他可能会晚一点感染。”

回归村医角色

12月25日中午12点半，韩联丰终于能坐下来休息。他脱掉橡胶手套和白大褂，往座位后一仰，算是结束了上午的工作。

他今年44岁，个头不高，是附近几个村子少见的年轻村医。20多年前，他在父亲影响下学医，“父亲是村子的赤脚医生，很受尊敬，村民身体的大小毛病都依靠他”。今年，他18岁的儿子刚入大学，也是医学专业。

韩联丰喜欢医生这个职业，熟悉的村民都信任他，治好病人也让他有成就感。尽管村医要24小时待命，也会遇到不少“意外”。说到这儿，他指了下自己有点浑浊的右眼，那是六年前一个雨夜，他去一户村民家看病的路上，手电筒没电后，滑倒摔伤造成的，所幸没影响视力。

从医20年来，这是韩联丰第一次遇到大流行病。2003年的“非典”没有波及河北农村，当时刚入行的他只是跟着卫生院老院长走家串户，宣传勤洗手、消毒、保持个人卫生等基本知识，并没有感受到亲临“火线”的紧张。更早的流行病记忆，则来自父亲的讲述。那是上世纪80年代，改革开放之初，村内疟疾大流行。“当时特别多发热病人，国家免费送药，我父亲年轻，就挨家挨户送药，也告诉大家注意卫生。”

和这些过往比起来，新冠病毒是一个强大得多的对手。虽然之前多少了解过这个病毒的特性，但新冠的传染速度之快，还是超出了韩联丰的预想。十来天里，病毒像一个大浪打过村庄，村内大部分村民都有了症状，也直接导致了缺药、人手不足等紧张状况。但忙碌中的他，也感到一种久违的“踏实”，“终于能回到三年前的状态，专心看病了”。

韩联丰说，2020年疫情刚开始，每村就成立了小分队，队内一名村干部、一名村医。一开始是去路口值班，给过路村民测温，劝阻村民不要随意走动。核酸出现后，基层医疗工作者负责在辖区内采集核酸。“起先是一周两次，后来两天一次，今年开始，几乎是每天都要做。一旦出现阳性，整个镇又要重新做一遍。”根据广平县融媒体的消息，2022年4月29日，广平县南韩镇李庄村村医李志明，在为村民上门核酸九天后，由于极度疲劳去世。

“最忙最累就是今年11月。”韩联丰说，当时河北、北京各地阳性病例上涨，他每天早上5点多起床，来不及吃早饭，就到村委，穿上防护服采核酸，到中午11点半脱掉衣服，才吃上第一顿饭。“天气冷了后，哈出的气体把面罩弄得雾蒙蒙的，睁大了眼睛采核酸，忍不住掉泪。采完核酸，手指都是僵硬的。我后来想办法，在橡胶手套里加一个薄棉手套，也没什么作用，就是心理安慰。”韩联丰说到这里，似乎想到了什么，提高了语调。

“更过分的，是我们做核酸没有任何补贴，我在网上看很多地方的村医都有核酸补贴，你能不能给呼吁呼吁？”

现在，回归医生的角色后，韩联丰最担心的是村内的独居老人。“放开”后，他所在的村有4名老人去世，全部是有基础性疾病的空巢老人。“其中一个老人，昨天（12月24日）刚埋。”老人70多岁，本身就有偏瘫，说不出话。一周前摔了一跤，躺在床上，老伴以为躺几天就能恢复，也不敢麻烦子女。直到一周后，儿子去看望老人，才发现父亲体征很弱。韩联丰接到老人儿子的电话，到老人家里检查——体温40度，新冠阳性，血压高，呼吸阻力大，瞳孔对光反射不灵敏。所有都是重症的体现，他拨打120，40分钟后老人被送到县医院，到医院一小时后就去世了。

类似的老人因新冠去世的消息，韩联丰在其他村也听了不少，加起来有十几个。“原本老人在冬天最难熬，今年更难熬，暖气也供应不上。前几天我特别忙，没时间给老人一个个打电话，接下来的重点，就是联系村内老人，随访，及时发现重症。但前提还是要准备足够的药，如果能像我父亲当时面对疟疾那样，国家给村民免费发药就好了。”韩联丰说。

和牛泰的判断一致，韩联丰也觉得，“放开”后村庄遭遇的第一波感染高峰已经过去了，接下来，基层医生要面对的是春节前后的返乡潮。对此，牛泰比较乐观。他刚收到广平县卫生局送来的1100盒连花清瘟颗粒、200瓶布洛芬片，并负责把这些药物分给18个村的卫生室。“连花清瘟颗粒23.57元一盒，跟过去的进货价一样。虽然不是免费，也比村医在外买涨价的药好一点。”有药在手里，医生们的心里就踏实很多。而且“在外地打工的村民基本也感染过了，回乡后问题应该不会很大”。

韩联丰则在利用这段高峰过后的平静期，抓紧时间学习，“没事我就看看书，看看手机，学习下网上一些专家讲的知识”。但如果下一个感染高峰来临，具体能做些什么，如果没有国家卫生系统的帮助，一个基层医生的手段也非常有限。韩联丰希望县里能尽快给村内老人安排接种第四针新冠疫苗，并趁着现在来卫生室的病人数量减少，每天中午去城里找药。这是他从上一波猝不及防的感染高峰里凭个人能力得到的经验：“尽量多准备些药。”

（为保护受访对象隐私，文中所有人物均为化名。实习记者陈银霞对本文亦有贡献）



（吕国庆 摄 / 视觉中国 供图）

社区老年食堂：奶奶厨房的尝试

主笔 · 黄子懿

为了照顾高龄老年人，社区内的低龄老年人组织起来，开始给他们做饭。“奶奶厨房”“院落窝窝”由此诞生，老年人有了聚集的好地方，社区内的年轻人也有了吃饭的新选择。原本年轻人不愿意住的社区，有了新的活力。只是这条路怎么走得长久，还面临着市场化的考验。

老年人的社区

没有疫情的时候，每周三，73岁的刘道笠都会召集一群老人到她家聚聚。她家住一楼，聚会场所就是自家的一个棚子仓库改造而来的活动室。她把棚子内外都种满了盆栽，阳光洒下来有一股清新之感。几张从外面食堂拉来的双人连体餐桌拼在一起，就是一个能容纳下16人左右的大餐桌。

来的老人多数都是周边的邻居，年龄相仿，共同话题多。活动以做饭为主，每一次他们各自购买物资，大家围在拼接而来的大餐桌旁各显神通，做顿热心饭。刘道笠则会在笔记本上记下每


（王效 摄 / 视觉中国 供图）

左图：2019 年 11 月，老人们在“奶奶厨房”中聊天

右图：每到活动日，刘道笠（右）早早就打开了活动室的门，出门采购

个人都买了什么、价格多少，几年下来记了好几大本。

刘道笠家住在成都市武侯区的黉门街社区。她一头短发，嗓门洪亮，有一张饱满的圆脸，总是挂着笑容，看起来干脆爽朗。在街坊走动时，刘道笠逢人就打招呼，是周围知名的热心肠。2015 年起，她开始在社区内自发办起了一个老年食堂，为周边老人做饭，只收取一点成本费，80 岁以上的甚至还免费送上门。

年龄超过 80 岁的张阿姨几乎从不落下每一次的聚会活动。她是社区内的一位老人，一儿一女各自成家。张阿姨患有多年糖尿病，有导致双目视力严重下降的并发症，双腿也时常无力发痛，还有胆结石。在家里，儿女根本不让她看电视，要看就是一句话“妈，你眼睛已经不好了，再看以后咋得了”，上下楼也要说，“千万要注意，万一摔了骨折了又咋办”。儿女的关心提醒，在张阿姨心里成了沉重的思想包袱。来这里做饭，是她为数不多感到宽慰的时刻，“大家一坐，话一摆，一下就舒畅了，啥烦恼都没了。我也不怕啥子眼睛瞎了，要饭有饭，要聊天也有人”。

在黉门街社区，像张阿姨这样的老人不在少数。这里属于玉林街道的管辖片区，位于成都市中心偏南。在赵雷那首《成都》一句“走在玉林路的尽头”带火后，玉林在近年来成了这座城市的一张名片，吸引无人游客和年轻人前往打卡。主干道多是各类川式餐饮，其他街巷密布，路网窄密，从中生长出各类咖啡馆、酒馆、小店和文创市集。

这里多是低矮的老旧院落，上世纪 80～90 年代成都城市化外扩时，一些省市级的国有单位和政府机构在此修建了配套的家属楼。与如今封闭式的房地产大盘不一样，这些家属楼多是几栋住宅楼组成的微型院落，层高普遍在 7 层以下，没有电梯。

留在其中居住的也多是老人，老龄化程度高于成都市平均水平。黉门街社区书记申民辉告诉我，辖区内 1.3 万人，老龄化程度在 30% 以上。“因为这里属于中心老城区，挨着华西医院，人流量又很大，所以年轻人都不愿意来住。”申民辉说，这种老龄化附带空心化，考验着社区的更新与管理，如今养老已是社区工作的重点之一。


(王红强 摄 / 视觉中国 供图)

2013 年 10 月，一位成都的社区书法家正在为老年人写字

老旧社区的老龄化走在城市前列，而四川的老龄化更是走在全国前列。成都秋语秋韵养老服务中心的负责人俞锦华今年 30 多岁，原本是江苏一所高校的在编教师，2017 年来到成都投入养老事业，跟家人开设了养老照护的服务机构。俞锦华告诉我，他之所以选择来成都，是觉得在成都的养老事业探索具有很强的参考意义，如果成功的话可推往全国各地。

“有一个北京教授曾跟我讲过一句话：中国养老看四川，四川养老看成都。”俞锦华解释，四川是人口大省，老龄化程度、速度都属全国前列——2020 年四川 65 岁以上的常住人口占比近 16.93%，进入深度老龄化社会，这一水平比全国平均要高 3.43 个百分点，仅次于辽宁和重庆。而成都作为四川省会，又是全国不多的人口达 2000 万级的大都市之一，吸纳了不少人在此养老。虽然这些年吸引了大量年轻人，但成都的老龄化水平仍高于全国近两个百分点。这里人均可支配收入不及北上广等高地，因此养老更有普遍性和代表性。

按照国家规划，我国未来的养老形势将遵照“9073”的规划，即 90% 的老年人居家养老，7% 享受社区居家养老服务，3% 在机构养老。“9073”最早是由老龄化程度较高的大都市上海提出，后被推广至全国。虽在这一模式中，居家养老是绝对主流，但实践中，纯粹的居家并不能满足老年人的物理和精神需求，以社区为代表的社会化养老体系变得重要起来。

“由于少子化、空巢化等社会问题，自然家庭养老模式不能满足居家养老需求，建设居家养老的社会化服务体系是极其必要的。”中国老年学和老年医学学会会长刘维林在 2022 年公开表示。

以簧门街社区为例，申民辉 2000 年左右来到这里当书记。他回忆，那时的社区刚成立不久，条件简陋，办公楼是一间不足 10 平方米的简陋板房，没有空调和电脑。他自掏腰包配了电脑，工作就这么开始了。最初的工作内容也很简单，“基本上没有什么老龄化问题”，主要围绕治安、卫生

和计划生育三大项展开。

但2011年后，申民辉明显感到，有关老龄化的需求增多了。比如在社区的“民情日记”中，有居民开始建议他们能不能在社区开个“口袋”公园，“我们可以随时去散步走走”。有的居民会抱怨说院落内没有座椅歇脚，还要求在楼梯间加上椅子，“我们爬上去的时候可以歇歇”，还有的居民则建议在社区内多增加健身器材。与此同时，有关儿女赡养、子女不孝等老人维权问题，也开始频繁出现在民情反馈中。

“老人变多了，他们反映的有关老年生活的问题和需求也变多了，这就让我们不得不重视了。”申民辉说。

70多户，空巢比例超50%

申民辉身材敦实，皮肤黝黑，有一张圆脸。他习惯戴个金框眼镜，把镜框推到鼻尖，低头审阅着社区的一份份文件。有人电话打来，他接了电话也不寒暄，开头就是一句：“说！”

他对社区老人态度友好，社区办公室外就是一片老年人下棋、运动的小空地，每次路过他都会跟相熟的老人打招呼。

社区老龄化问题的增多，首先从硬件上解决。在居民频繁反映后，簧门街社区开始推行了适老化改造：老旧楼房的墙体被刷新，院落内带棱角的花坛等被抹平，多了能歇脚的座椅、能运动的健身器材，有条件的单元加装电梯等。社区内还有第三方专业机构进驻，针对老人居家养老的地面太滑、洗澡不便、家具棱角易伤人等安全隐患，做相应评估和改造。家有70岁以上老人的家庭都可享有武侯区政府提供的适老化改造基金，1000元/户。

但硬件设施做得再好，老人的生活还是会有很多不便之处，尤其是吃饭。很多老人上了70岁之后，由于体力下降等原因，做饭就变得困难。与商品房小区相比，扎根在成都市中心的这些老旧院落有个好处：邻里之间彼此熟络，人情味浓。谁家里有什么事情，彼此打声招呼，就有人来帮忙。

刘道笠早年是国企职工，上世纪90年代下岗后开始在社区的小税巷开餐馆，卖过早点、面条和串串，多年下来附近居民都认识她，常在她店里吃饭。刘道笠在卖串串时帮过不少人的忙，街上有打架斗殴的她会主动上去劝阻，被大家亲切地称为“刘四嬢”。2015年因房租到期，刘道笠就关了餐馆退休，她原本打算回老家养老，但频繁地接到附近一些居民的需求：老人在家做不了饭，“四嬢你煮饭那么好吃，能不能帮忙做个饭送一下？”。在她所住的院落里，这是刚需，70多户住户里空巢老人的比例在50%以上。

刘道笠决定给周边老人做饭，80岁以上的老人免费送饭上门，最初一餐只收5元钱成本费。但当真正开始做了，这个卖过早点、面条和串串的厨艺能手，才发现给老年人做饭难度很大：老人吃饭首先要清淡，调料要少放，忌讳川式辛辣；其次要足够软，方便老人咀嚼，因此烹饪时间长；还要满足个性化需求，老人慢性病多，有各类忌口和需求，众口难调，每天菜品还必须得变换，豆腐、冬瓜是常客。最后是配送环节，老人肠胃不好，还必须吃得烫，煮好后要马上送过去，耽误不得。刘道笠说，每天送饭“都像打仗一样”，她经常端着菜还要一路小跑，生怕动作慢了菜就凉了。

她将这些需求和困难反映给了社区，得到社区支持。在社区和她的组织下，又来了好几个阿姨和奶奶，一起给老年人做饭送饭，在社区工作的年轻人也可以在这里吃。他们把一个15平方米的废旧仓库改造成一个饭堂，在内外都配上茂盛的盆栽。粉刷过的砖墙还被年轻人画上了蔬菜、餐具等画作。饭堂最后被一位年轻人命名为“奶奶厨房”。

最早是互助模式，低龄老人给高龄老人送餐。随着名声打响，加入的人越来越多，志愿服务让这些老人忙碌起来，不再孤单。刘道笠记得，院落里有一个低龄老人，智力有缺陷，过往家人照料一直是个问题，就把她送来互助组。最初老人买菜时连价格都迷糊，菜贩说5毛一斤的蔬菜，她说“我给你5元行不行？”。她们一点一滴地教这位老人，一段时间后，她已能完成买菜、送饭

等简单的任务。互助也帮助他们了解了周边各类老人，但凡有哪位老人没来活动或吃饭，都会主动打电话问一下。

这几乎是这个老年食堂的最早形态，它基于老旧院落的邻里关系慢慢生长出来，以个人爱心和群体奉献为基础。饭菜卖得不贵，最初5元，后来8元、12元，利润微薄。刘道笠一般只收点水电气和人工费，一个月忙里忙外最多挣八九百元，其他低龄老人更是义务帮忙。随着时间推移，有些老人做着做着就不在了。2018年，一位年迈的张姓老人突然不参加活动了，刘道笠和其他奶奶找了她很久，最终从她儿子处得知老人住院了，过段时间就走了。这让刘道笠十分伤感。

这些情况，也让社区书记申民辉觉得这种依赖志愿者单纯服务的方式不可持续。他认为，必须要找新的运营和发展模式。"老人是需要关爱的，他们的志愿服务也是有成本的，比如喝的水谁来买？受伤了谁来承担？谁来买保险？我去过一些欧洲国家考察，觉得我们一定要建立一个制度，去激励这样的事情。"申民辉说。

这也是纯老年食堂的一大痛点。俞锦华来成都做养老产业后，做过有关老年人需求的调研，发现"高龄老人最大的需求是吃饭"。他也做老年自助餐的尝试，发现纯老年食堂是很难做下去的。"你去做调研时，可能有1000个老人表示支持，但开业来的可能有500个，最后只留下100个，数量会骤降。"俞锦华说。

俞锦华分析，老人是一个大概念，做养老服务时要细分，一般分为60～70岁、70～80岁、80～90岁三个年龄段。第一类60～70岁，该年龄段的老年人大部分身体条件尚好，不是老年食堂的刚需，他们对吃饭有讲究和要求，要照顾好他们的口味，就要做成"大米先生"、"乡村基"这样的多菜品形式，"这样你必须卖得贵，就矛盾了"；70～80岁年龄段的老年人身体条件介于好坏之间，属于部分刚需，但该年龄段的老人偏节省，老城区里便宜的餐馆多，老年食堂没有价格竞争力；80～90岁年龄段是老年食堂的刚需，但个性化需求极强：一般有基础病和忌口，很多老人还是三线建设时期从各地迁来四川的，众口难调。

院落窝窝

"我感觉全程都没有一个能持续做下去的盈利点。"俞锦华说。基于做餐饮的房租、人工等大头儿成本，他在2019年做了另一种探索，专门找成都高新区的老旧小区的一层民居进行租赁和简单改造，将其打造为一个以食堂为主的老年社区空间。食堂采用成本价低价包餐的方式专卖老年餐，每天由外请的共享保姆阿姨来做饭菜。他把空间命名为亲切草根的"院落窝窝"，避免了任何"老年"的字眼，首批次开了4个点。

院落窝窝里，餐食收费不贵，一天午晚包餐的费用不到1000元/月，只是一个保成本的主打品，"更多的是跟老年人建立一个联结"。他们借鉴日本的"支援老年人自立"的理念，打造老年人社交和互助空间，在此设置了一些康复设备和游戏活动，增加老人的黏性，老年人玩游戏累积到一定分数可换取一顿餐食。这里还提供理发、看病、保洁等各类老年基本服务，每3～5个点位配备一个管家和一个共享保姆。老人有什么事只用打个电话，附近的管家就可找人上门提供服务。管家通常是他们养老服务体系中的兼职员工。

"效果很好，这是目前唯一成功的模式。"俞锦华说，这种模式成本不高，老旧院落租金低，而几个点位共享一个保姆和管家则分摊了人工成本。老年人则通过管家办各种杂事，加强了与他们的联结，会选择购买他们的其他服务。更重要的是，在这个空间里，老年人满足了社交和精神需求。他们常常聚在一起聊天解闷，哪怕当天不在那里吃饭，也会选择在那里坐上几分钟。很快，他们的点位就从4个发展到10个，有很多当地媒体来探访。俞锦华看到，记者到了院子后一问窝窝在哪儿，有很多老人就主动告诉他。到了窝窝里，都不用俞锦华介绍，老人们就兴致勃勃地给记者介绍起了窝窝和其他老人。

让俞锦华印象最深刻的是一个独居老人，儿子在国外，最初来的时候一脸阴郁，打视频时经常抹泪。待过一段时间后，老人跟管家相处得很好，打视频时能逐渐笑起来了。在外的儿子感到父亲的转变后，特意给俞锦华打来电话表示感谢，说

以后老人有什么需求都给他说，钱他来付。俞锦华跟儿子聊着，突然就觉得有些心酸——他家里的老人独自在华东一个县城生活，当地没有纯净水，每次打水都得老两口自己打，一桶水20多升要亲自搬上楼。“我将心比心，当时就觉得要是我家附近有这么一个窝窝，帮老人打一次水5块钱，或者一个月几百、一千块钱包干这些杂务，我肯定话都不说立刻掏钱。”他如此总结院落窝窝项目：“它是一个遵照市场化逻辑提供辅助服务的站点，又不依赖政府补贴和供给。”

走向市场的风险

成为社区书记前，申民辉是一个私企老板，在上世纪90年代时能把音响做到上亿产值。当奶奶厨房的志愿服务走得困难，申民辉也选择用企业家的方式，为她们做了另一种规划：把这种互助的模式企业化，打造成一个社区的食堂企业，居民可参股，餐食也向社会大众开放。申民辉希望通过这种方式，让项目能自我造血，同时反哺居民。

2019年8月，奶奶厨房成立公司并注册了商标，以“奶奶名厨”的名字开启2.0版本。他们从原来15平方米的仓库搬出，换到了一个1600余平方米、拥有智能中央厨房的商铺。2.0版本采用市场化运营，薄利多销。他们雇了专门厨师，将老人的双手解放出来，只做些简单的志愿服务。那之后，奶奶厨房的客人已跨越年龄地域限制，包括华西医院在内的上班族都常到此地来吃饭，一天能卖出好几百份。刘道笠说：“那之后我们确实轻松多了，但是活动还是没变，大家该聚就聚，该吃就吃。”

这个项目的成功，给了申民辉更多启发。在他的推动下，黉门街社区居委会成立成都第一家服务居民的社区公司，采用居民入股制。公司主要是做社区资源盘活的平台，对接各类市场主体和社区邻居的需求。比如在疫情之前，社区公司就出面对接到一些市场主体，为黉门街居民提供蔬菜、肉蛋等基本生活物资，每天从产地直送，形式类似于如今的“团购”。

在养老上，以这一企业为承载，社区也有了更多探索创新。他们借助靠近华西医院的优势，开始打造养老院。具体方式是与市场优质养老机构成立合资公司，养老院主做出院前后、术前术后的医疗康复。此时的奶奶厨房，也开始迭代到3.0：以市场化方式面向社会提供团餐，并与各类蔬菜肉类基地对接，集中处理各类食材，由冷链车配送，最后用智能设备烹饪标准菜品。而奶奶们做的香肠等特产、周边农业基地的产品，都可通过3.0的厨房向大众售卖。

这个社区企业以国资入股，社区占股51%但不出资，居民也占一定比例的股份。公司采用轻资产运营，所有项目利润的20%都要进入一个由武侯区某基金监管的社会基金，反哺黉门街内扶贫帮困、助老助残等社区公益项目。三年下来，社区公司市值达5000万元，开展7个项目，每月有超过10万元的利润进入社区基金。如今刘道笠这些奶奶们不用出门，就能享受到社区基金为他们购买的按摩理疗等助老服务。在申民辉看来，这种模式是可复制的。“它不是政府做项目，资金一结束，项目就结束了。它是以市场为支撑的，是市场和行政的互动，同时和产业、居民生活捆绑为一个利益共同体。”申民辉说。

不过在执行中，这种模式并非没有阻碍。首先就是机制，听说社区要成立企业，当时就有上级部门提出异议：社区居委会能办企业吗？社区即使能办企业，也属社会企业类型，兼有营利性和公益性，这就使得在现行法律框架中，难以确



“院落窝窝”平日会举办很多活动

定其类别归属。法律中也尚未明确，社区居委会是否可以办企业。其次，居委会书记担任企业的法人和董事长，是否应该拿薪酬也是一个问题。“目前是兼职不兼薪酬。”申民辉说，这是暂行的办法，未来总要慢慢解决。他好说歹说，以服务社区居民为宗旨，才说服了上级部门批准。

其次，社区居委会是否真的能办好企业？如何应对市场风险。申民辉说，他们采取了轻资产运营模式，只负责盘活社区资源，在尽力减少风险，“市场这一块让合作伙伴自己去摸索，我只负责我的这一部分，做平台对接各类社区资源，同时保证社区的股份不被稀释”。

但在疫情之下，市场风险已经显现。奶奶厨房在升级 3.0 后还没多久就停掉了——作为市中心的老旧街区，黉门街不时有城市更新和拆迁，刘道笠精心装修的小院落拆迁了，而 1600 平方米的智能厨房也在疫情之下停掉了。社区内的餐厅经常停业，一些场地也租不出去，导致收入减少。

申民辉说，这也让他们很是苦恼，“这种模式的最大成本就是场地，目前也没有相关的政策给予减免，尤其是养老这一块”。比如社区与一些第三方养老机构合作的日间照料中心，就因为场地房租问题，迟迟未能进驻。这也影响了其社区范围内养老体系的搭建。

俞锦华的“院落窝窝”也暂停了，“非常可惜”。原本他认为这个模式近乎成功，甚至有投资机构来接洽过。他婉拒了对方，想再多做几个点位，“看看是不是幸存者偏差”。疫情暴发后接连关停 6 个，如今剩 4 个，也都暂停着。俞锦华说，院子里老人经常问他们：“你们什么时候回来？”很多老人通过窝窝跟他们建立了联结，以后也让他们帮着选养老院，这也能给他们带来一些收入。

刘道笠也还惦记着奶奶厨房。虽然她每天生活依然充实，管理院落大小事务，跟奶奶们做做手工、包包饺子，但她还是想着有一个奶奶厨房那样正式的场地，供大家聚会。刘道笠说，奶奶们在一起的时候，经常有人会焦虑以后的养老问题。“她们会想，十年后等动不了了，到底去哪儿养老呢？要不要去养老院？”每到这时候，刘道笠就会劝她们找点事情做，“哎呀想那么多干啥子，走一步看一步嘛，忙起来就不会想了”。

随着疫情防控调整，奶奶厨房的重新开业也被提上日程。刘道笠估计，到时候她们会再忙起来。■



成都小柏家护长者照护中心，一位护工正在为老人做理疗服务

社区养老日间照料中心的困局

主笔 · 黄子懿

多数日照中心目前仍无法盈利，并且未来几年可能也无法盈利。这是这种社区养老探索的最大困难之一。

我与俞锦华见面的地方是在成都高新区的某街道办事处。该街道办的隔壁，就是他目前所经营的一家社区养老日间照料中心（下称“日照中心”）。与城市街道办和社区居委会的牌子一样，日照中心的牌匾也是橙底白字的，乍看上去像是社区机构的一部分。

进入日照中心，进门就是一处大堂，有着可挪动的桌椅，作为平日老年人活动的地方。往里走则有一个小食堂，一张小桌可供几人同时用餐，桌椅没有棱角。餐厅对面是一个活动室，里面摆放着两张麻将桌。疫情期间中心停业，没有老人来此。但随着政策调整，俞锦华还是召集了很多员工在此，给他们开一个复工复产的紧急会议。

在我国“9073”的养老模式中，社区将承担重要的养老责任，既要监督居家养老的高龄老人，更要照护好选择社区养老的人。那么，应该怎么依托社区为载体，做好占比97%的老年人口的服务呢？日照中心是国家提出的解决方案之一。它由传统意义上的“托老所”转变而来，有固定的场所设备，配备着一定床位，是社区做“嵌入式”养老的尝试之一。老人们能在此享受到一定的膳食、照护和文娱服务。无论是失能老人还是自理老人，白天都可在此活动，他们也可上门为老人服务、陪护老人看病等等。

在成都，每个社区单元规定必须要有一个日照中心，政府提供场地和一定补贴。实际执行中，很多社



1. 日照中心的建立，是为了让老年人日间有一个好的照料之所

2. 成都一些日照中心由第三方专业机构运营，拥有不错的照护设备

3. 老年人有很强的精神社交需求，因此日照中心要具备很多社交功能

区采用了政府购买服务的形式，让专业的人做专业的事，引入承包商或养老照护机构来运营。后者既享受补贴，也可对老人收取一定费用。俞锦华所在的成都秋语秋韵养老服务中心，就是被引入的第三方养老机构。俞锦华和家人在四川有养老护理的创业项目，因此接下不少社区的日照中心项目。当前成都高新区所辖的51个社区，有1/3的日照中心都是他们负责。不过，几年实践下来的经验告诉他，日照中心的落地效果并不好。

一个很重要的原因是老年人的观念。作为第三方机构，他们提供的服务要收取一定费用，但老年人并不接受，习惯了节约和忍受。“有日照需求的老人很多是80岁以上的，这一代老人生于上世纪30～40年代，经过苦日子，所以消费观念特别节约。”俞锦华曾遇到过一位80多岁的奶奶，退休金5000～6000元/月，但当他某一次去到这位奶奶家时，发现她每天的餐食就是咸菜配白米粥，“一顿饭大概就2块钱，一天生活费大概不到10块钱，太让人尊敬了”。为了吸引老人来，俞锦华会免费发一些肥皂，但很多老人来后看了他们的配备，听说要收费，转身就走。

“人口迭代还没有到。”俞锦华认为。这种情况下，第三方机构几乎无法盈利，而设备、租金、人手都是硬支出，一年纯支出数万元。他们目前主要的生存方式是靠政府补贴覆盖一定成本，同时依靠关联企业中的上门护理等服务，做政府有关失能老人的项目购买服务。这样用其他项目为这一项目输血，能勉强达到盈亏平衡。据他了解，目前高新区51个社区，只有31家有在营的日照中心，总共由3～4家机构承接，能活下来的都是有其他服务或母公司做支撑。

黄伟是小柏家护成都分公司的一名经理。小柏家护是一个能提供全托、日照的专业养老照护机构，总部在宁波，在前几年被引入成都，落脚在西三环附近的机投桥街道潮音社区。这里同样有着完善的硬件照护设施，但因为疫情也暂停了日照业务。黄伟认为，日照中心目前盈利能力弱，也跟老年人的观念有关。“因为专业的日照中心看上去会有点像养老院，很多


2


3

老年人会抗拒，觉得儿女白天把我送到那里去是不孝顺。”为了让老年人来参与，他们会在日照中心里边办很多文娱活动和健康科普讲座，对外不收取费用，但这也增加了运营成本。

黄伟总结道，目前专业机构做日照中心想要活下去，只有从其他角度来盈利。小柏家护最初入驻时，就是借助日照中心的契机，打造了一个涵盖餐食、儿童娱乐等项目的社区综合体：最大的盈利板块来自食堂，食堂卖老年餐，也对外开放。因为周边有很多上班族，黄伟他们一天最多能卖出1000多份，占据了他们营收的40%。其次，通过机构的专业护理人员对外做康复理疗、心理咨询等服务，这也能贡献一部分营收。

“但这些服务，不是人人都能做的。”黄伟说，比如食堂由于营收高，社区在房租合同到期后就回收了，打算自己做。他认为，不是每个日照中心都有做食堂、理疗等服务的条件。连年亏损之下，很多机构就倒闭了。

一位业内人士透露，当前成都约有2700多个日照中心，约有80%没有运营机构去承接，很多由社区或社区老年协会代管。社区也发现，老年人不爱去日照中心。武侯区一位社区书记对我说：“日照中心建好了，把床位做出来了，但是社区里的老年人很少有愿意来的。如果上面来检查，就只有好言相劝，把那些老人请过来。”该书记认为，其中原因之一是很多日照中心虽然设施好，但并未顾及老年人的社会化需求，“老年人是最渴望交流的”。

而在成都，老年人的社交需求，最多的载体就是麻将。如此一来，很多日照中心就变了味，成了社区的麻将馆。“这个现象还比较普遍。”一位养老机构负责人指出，还有些私人承包的日照中心，主要是为了赚取政府的相关补贴。

2019年，成都电视台曾联合成都市纪委监委，对成都市内一些日照中心做暗访，发现部分日照中心管理混乱，变成了麻将室，老中青三代在此打着麻将，而一旁的托老设施则老化破旧，不能使用。日照中心名不副实，成了变味的空壳。那之后，成都在全市范围内做了大范围检查和整改，规定每个日照中心的麻将桌数量不能超过4张。

在具体整改中，官方也的确在日照中心发现了不少困难。当地媒体曾在整改后去回访，发现部分日照中心仍存在设备老化、养老功能损失等情况。对于老年人的身体护理、家电维修、按摩、陪同就诊等明确上墙的服务内容，也拿不出任何记录。一名工作人员解释说：“因为人手经费等限制，目前的服务是只能‘按需供给’。”

成都市民政局养老服务处负责人对当地媒体表示，在前期摸底排查中，确实发现“全市有近三分之一的日照中心存在经营困难，近五分之一的存在暂时关停，少数日照中心不同程度存在变相经营，沦为棋牌室等现象”。该负责人表示，将建立日照中心经营退出机制，要求在2022年12月底前，对连续停止运营3个月以上（由于疫情中断运营的除外）的日照中心开展清理整顿。如无法恢复运营，要启动退出程序。

俞锦华所接下的17个日照中心项目，目前总体还处在亏损状态。俞锦华说，他们目前只有“勉强活着”，这种存活的状态可能还要熬个8～10年，“老人群体也是有细分的，可能要等下一代老人变老后才能有所好转”。

秀英奶奶：翻过苦难那座山

记者 · 李秀莉　实习记者 · 石震方　编辑 · 陈晓　摄影 · 金海



75 岁的秀英奶奶

秀英奶奶还不太会现场发挥，也讲不出有条有理的创作理论。她只知道，别处的人不了解，没法写，那就写近处的，还有身边的。地上的植物长得各式各样，它们的果子也各式各样，自己写的人，也各式各样。以亲身经历的事情为起点，把自己可以理解、可以面对的善与恶、美和丑用简洁但真实的笔触表现出来，就是一种安慰和疗愈。

老年写作

这是一个充满自然感的家，客厅没有常规的电视墙和茶几，两个巨大的玻璃展柜占据了整个墙面，展柜的一角是一幅字画，上书《庄子·齐物论》的核心思想，“万物化而无待，逍遥而平等”。展柜里陈列着各种石头、蝴蝶标本和干树枝做成的鸟窝。秀英奶奶站在展柜前，指着里面的陈列，“我们老家的麻雀窝就长这样。”展柜是儿子和做自然笔记的儿媳一点点布置起来的，秦秀英觉得有意思，就在内蒙古老家的马圈里、屋檐下捡一些干掉的蜂巢和金龟子，寄到上海，还有一些鸟巢则是三个人一起逛佘山公园时捡的。

秀英奶奶今年75岁，在内蒙古河套平原上生活了大半辈子。像大多数进城的农村老人一样，她还没学会说普通话，一开口仍是浓重的河套方言，需要仔细辨别才能听得懂。或许是长年劳作的缘故，她微微弓着背，肤色偏黑，双手关节粗壮、布满皱纹。见客人来访，显得有点拘谨，习惯性地想往儿子的身后躲。这时候的她，更像一位在乡村待了大半辈子的老人，而不是已经出版两本书的“作家”。

11年前，在儿子和儿媳的带领下，秀英奶奶开始重新认识过去60年在她生活里习以为常的存在：植物，禽鸟，老家河套平原上的红柳、芨芨草、斑鸠和驴骡。从动植物入手，渐渐延伸到农村的风景、房舍和人事，再给每幅画作配上几百字到数千字不等的小文章。在她的笔下，“花草树木晴蓝雾罩的”、“虫子长得各式各样”、鸟叫声能排遣寂寞，家里养的动物，“对人有情有义”。不久之前，她又出版了自己的第二本书：《世上的果子，世上的人》。在这本书里，她开始讲述身边人的故事：一生不争不抢的父母、凄惨早逝的三妹四妹、被子女嫌弃的秋婶、替妻子受罚的金石匠……每个人都像果子一样，最终“化在土里，静悄悄的，没有一点儿声音”。

对于这个只上了一年半小学的老人而言，重新握笔不是一件容易的事。她曾经是左撇子，上学后硬是学会了右手写字，但是画画，仍然觉得“左手得劲”。没有任何绘画基础，她从零开始，在素描本上先勾勒出动植物的轮廓，再一点点上色，一开始是彩色铅笔，慢慢地开始改用水彩笔。秀英奶奶以前认识的字不多，拿起笔之后，她重新开始识字。一本《新华字典》放在桌头，因为翻得太勤，封面已经折烂，她用透明胶带粘起来继续用。

她现在大部分时间住在内蒙古临河区（巴彦淖尔市），距离她长大的村庄在70公里开外。每年会来上海小儿子家住一阵，赶上了今年春天的上海封控。从4月1日到6月1日，两个月不能下楼，秀英奶奶经历了很多不能理解的事情。比如为什么明明大家都没有吃的，却还有人哄抬物价？1960年，家里没吃的，每天只能到生产队里按人头领拌着苦菜的黄面糊糊，上学没有干粮拿，学校又离家远，中午不能回来，成天饿肚子。到老了，又开始为买不到菜发愁，“反正老百姓永远都在受苦”。但另一面事实是，苦难也永远不能彻底湮灭生活。

已出版的两本书，作家刘震云都为她写了序言。在第一本书《胡麻的天空》里，刘震云写道：“自己‘记录’自己，才是真实的个体生命的历史。比这些更重要的是，个体生命的历史之中，已经包含着族群的历史、民族的历史、人类的历史——而不是相反。”对第二本书《世上的果子，世上的人》，刘震云则认为秦秀英通过书写身边的人和身边的亲人，传递了两种感情：对生活的害怕和对亲人的爱。“因为害怕，只能勇敢；因为亲人，只能坚强……秀英奶奶识字不多，但在这方面见识不低。仅仅因为害怕和亲人，我们才百折不挠地生活，这是我们唯一的依靠，也是人间真正的正道和沧桑。”

苦和难

1947年，秀英奶奶出生在内蒙古五原县城一个叫二喜民坎蛋的村子。小时候，因为在家里排名老二，村里人都叫她“二白子”，后来上学，要有正式的名字，她听村里有人叫“秀英”，觉得好听，就取了“秦秀英”这个名字。

二喜民坎蛋是一个几百人的小村庄，建在一马平川的河套平原上，离村子最近的阴山在100

多里开外，一抬头就能看到，日落时分，太阳落到山顶，红得像火似的。二喜民坎蛋的人们，家家户户住土房房，种麦子和糜子，用哈莫儿（白刺）扎的牛圈养牛。

秀英奶奶的妈妈连生五个女儿，早年间在村里受尽嘲笑，父亲又是个老实人，遇事不争不抢，导致一家人常受欺负。包产到户之前，秀英奶奶最大的苦恼之一来自于生产队队长，大集体时代，生产队队长算是个"村霸"，管着每个人的工分。开生产会的时候，父亲问对方，能不能给精神有问题的四弟涨点工分，被对方批评是"资产阶级思想"。会也不开了，队长让人给父亲写大字报，黑字白格，写了满满两大页。后来，等到秀英奶奶的四妹和大哥升学，他又从中作梗。

在《胡麻的天空》中，秀英奶奶画下了这位生产队长，穿一身黑衣黑裤，瞪着双眼，双手叉腰。她将队长比作"霸王"，一种仙人掌科植物，生长在干旱、贫瘠的山石间。浑身长满利刺，秋后生出淡黄色、轻薄的翅果，风一吹，散播到山间各处。因为有刺且味道不佳，牛马都不愿来取食，就像队长不被大多数村民喜爱一样。

如果说生产队队长代表那个时代秀英奶奶心目中的"恶"，三妹和四妹的早早离世则是秀英奶奶心头永远的"痛"。特别是四妹。在书里，秀英奶奶形容四妹就像一颗"苦豆子"——开出的花素雅清新，结出的果子却极其苦涩、寒凉。她画下四妹订婚时的场景：灶台和桌子都是粉红色的，订婚对象是城市户口，从城里开来了一辆东方车，很是气派。四妹梳着一对长发辫，是青春娴静的模样。

但不久之后，四妹被退亲，后来因为长期精神抑郁变得疯癫，只活了48年。生命最后的时刻，心智失常的她被关在一间封住门窗的小屋子里，全身赤裸、蜷缩变形，每每提及此处，秀英奶奶总是忍不住流泪。

也有还无法被记录的"恨"。比如自己的丈夫。说到丈夫，秀英奶奶摇了摇头，神色黯淡下来。上年纪之后，她的眼角总是不受控制地流泪，要时不时拿起卫生纸擦拭一下，对话才能继续。

像大多数那个时代的女性一样，婚姻不仅没有给秦秀英带来任何关于幸福的体验，反而成为她身上的另一重枷锁。那时候村里女人结婚都早，秀英奶奶的母亲12岁就到父亲家当童养媳，15岁梳头（结婚）。大姐是在17岁那年的腊月十八被娶亲人接走的。嫁过去才发现，对方家里穷得叮当响，连娶亲用的衣服、房子都是借的。

等到秀英奶奶17岁，她也毫无选择地被推入婚姻，秀英奶奶的公公是地主，尽管只有百来亩地，家里也没有雇佣劳工，但还是影响了秀英奶奶的丈夫。他大概读到初中就辍学了，也因此成为兄弟姐妹中唯一一个留在农村的人。

在二儿子吕永林看来，或许因为这样，父亲一辈子都在试图逃避农活、逃避农村，总想往外奔。做过押车工作、开过木材厂，很多时候家里的农活、家务活都压在了母亲肩上。在吕永林的记忆里，父亲会看书，经常躺在床上给他讲《西游记》或者民间关于忠孝仁义的故事，他会告诉儿子受人滴水之恩当以涌泉相报，但就是这样一个人，却没有善待自己的妻子。当他觉得权威被冒犯的时候，就会对秦秀英拳脚相向。吕永林说，母亲有颗门牙就是被父亲殴打之后松动，然后发黑、脱落。

年轻时，秀英奶奶曾经试图离婚，但在旁人"为孩子考虑考虑"的劝诫下没有坚持。丈夫将家庭财产的处置权全部掌握在自己手中，直到老年才在子女的劝说下交给秦秀英，但那时老两口也没什么收入来源了。在吕永林的记忆里，母亲和父亲一辈子几乎没什么沟通。"我有时候会想，是不是父亲选择和母亲结婚是因为当时的他也不会有更好的选择了。但他似乎一生都没办法接受自己的命运，并把这份不满带到了家中。"吕永林说。

2009年，丈夫患上前列腺癌，秀英奶奶照顾了他几个月后将其送走，尽完了作为妻子的责任。但在《世上的果子，世上的人》这个完全由秀英奶奶创造的世界里，他是唯一没有被写进书里的亲人。

逐渐缩小的天空

在吕永林的记忆中，母亲人生中真正感到快乐和幸福的时光，是80年代包产到户那十年。1980年之后，包产到户的政策惠及小乡村，村里大概只有200来人，因此每家都能分到几十亩土

地。“包产到户了，反正自由了。”说着，秀英奶奶兴致勃勃地拿出画册，给我看自己画的老家院子的场景。因为土地平旷，村中人口又不多，秀英奶奶一家人生活在一个三四百平方米的院落。正房、偏房住人，院里齐备了一个北方人家应有的设施：凉房、谷仓、车库、鸡窝、猪圈、羊圈、骡子圈。不管春夏秋冬、早晚晨昏，每次走出房门，鸡鸭、猫狗、羊都会向自己奔来，猪和骡子在圈里发出声响。院子里总是充满着各种声音、各种气息。

但此后的人生里，秀英奶奶的世界不断收缩。上世纪90年代，因为丈夫和兄弟去套海镇开了一家木材厂，时常不在家，儿女们也都搬到镇上生活，秦秀英在孩子的劝说下卖掉了老家的院落和十几只羊，把土地承包出去，在套海镇盖了新房。房子靠近马路，没有院墙，没有花草，也没有自家养的牲畜。

离开土地后的日子并不顺遂。来到套海镇不久，因为收益不好，家里退出了木材厂的生意，二女儿和大儿子也相继下岗，家里的收入一下子变得窘迫起来，老两口也打起零工。丈夫骑着三轮车去给饭店送酱油、醋赚些费用，秀英奶奶则去鞭炮厂，每天做700件小烟花能赚5块，后来鞭炮厂嫌秀英奶奶年纪大，她又去油厂补麻袋。后来在女婿的帮助下开过一个小卖部，卖点酒、烟、醋、冰糕、盐，收入有限。

2006年，儿女四人凑钱给父母在临河市（巴彦淖尔市）买了套二手房。秀英奶奶不善交际，大多时候就在家里纳鞋垫、做拖鞋，去公园也只是自己散散步或者使用健身器材，并不和人交流。有年春天，实在闲得无聊，她在小区里找一小片地，养了些鸡，但一到夏天，公鸡老打鸣，担心影响邻居休息，只好作罢。

2007年，秀英奶奶来到上海，和吕永林夫妇居住。离村庄越远，她的生活空间就越小。在陌生的大城市，她能去最远的地方就是家门口的菜市场和公园，但经历都不算愉快。一次，她去菜市场想买一根葱，但城里都是按把买的，她的需求被卖菜人无视，最后还收了她一块钱，这让她感到委屈。还有一次去公园玩，她看到一种花长得挺好，问公园里的人这花叫什么名字，想回家自己种，但对方听不懂她的口音。说了半天，双方互相听不明白。这样的时刻很多，秀英奶奶越发不爱出门和人交流了。儿子媳妇每天上班后，她大多数时候都一个人待在家里。有几次，吕永林下班回到家之后，发现房间关着灯，她坐在床上或者站在窗边，木然望着窗户外面。每次问她在看什么、为什么不开灯，她都说什么也没看，在家习惯了不开灯。

像很多晚年进城的乡村老人一样，秀英奶奶缩回到自己的狭小世界中，沉浸于过去的苦痛回忆，哭着抱怨命运的不公。1998年，吕永林大学毕业后，每每带爱人芮东莉回到家中时，都能听到母亲诉苦。来到上海后，她更时不时在吕永林面前重复这些故事，这让吕永林感到痛心，母亲被困在了过去的苦难中。

引路人

眼前的吕永林，皮肤白皙，身材纤瘦，头发梳到脑后，扎成一个小辫，他戴一副无框眼镜，穿一件质地柔软的浅灰色针织开衫，笑起来给人一种温文尔雅的知识分子印象。或许是早年间就离开了土地的缘故，吕永林的身上，乡村子弟的影子已经渐渐淡去。

吕永林生于1975年。那是个物质与精神生活都极其匮乏的年代，尤其在偏远的北方村庄里，偶尔会有人开着解放大卡车进村，或者有飞机从头顶飞过，吕永林和同伴都会在后面追着跑。

他一直想离开村庄。初中之后，每到小麦收割季，他就负责帮家里搬运小麦。那是个辛苦活儿，每天“五更起，半夜睡”，需要半个月的时间才能做完。身体的酸痛和疲惫冲淡了收获的喜悦，特别是吕永林对麦子过敏，会得荨麻疹，浑身大面积的红肿和瘙痒让他痛苦不堪。

在当时，读书是能够走出乡村的唯一途径。吕永林经历了两次高考，第二次成绩是全校文科第一名，但也只考上淮北煤炭师范学院。他早早定下考研目标，在图书馆、教室和宿舍度过了整个大学生涯，终于考上浙江大学的研究生，去了浙大玉泉校区念书。研究生毕业后，他入职上海


在写作这条路上，儿子吕永林（左）和儿媳芮东莉都是引路人

第二军医大学（现中国人民解放军海军军医大学），在上海扎下根来。

虽然说起来就几句话，但走过的人才知道，离乡进城是一条曲折的长路。吕永林记得，每个关键的转折时刻，总是母亲站出来，让自己能够顺利走下去。中考时，吕永林失利，距离县一中的重点班差8分，这意味着只能去那几年几乎没人考上大学的县二中读书。从不轻易求人的母亲托三姨找远房亲戚，让吕永林进了县一中的普通班。后来，第一次高考没上录取线，也是母亲坚持让自己复读，才有机会考上大学，有了后面越来越宽广的人生。这一次，他想换自己来为年迈的母亲创造一片属于她的天空。但怎么才能将母亲拉离苦难回忆的泥沼？抵抗沉重时间的力量在哪里？

让秦秀英做自然笔记最早来自儿媳芮东莉的想法。芮东莉是古汉语博士，40多岁，大眼睛、细眉毛，头发编成一根麻花辫，留齐刘海。她说话直来直去，语调高昂，给人一种率真之感。在书里，秀英奶奶形容这个儿媳妇是，尽管人到中年，仍像是无名山里跑出来的“野孩子”，无比浪漫，渴望自由。

芮东莉和吕永林是大学同学，成长在四川攀枝花的一个工人家庭。在她的幼年记忆里，攀枝花还没有被太多的现代工业所破坏，展现着一种野性的自然之美。芮东莉家的房子就盖在金沙江两岸的山上，从高高的山腰俯瞰下去，金沙江就像绿带子一样，环山而去，伸向远方，看起来非常壮阔。父母上班的日子，芮东莉就自己在山上听虫鸣鸟叫，与大自然为伴。

也是在那时，芮东莉完成了最早的自然启蒙。当时家里做饭烧柴火，芮东莉跟着父母进山砍筒

轴茅，她个子矮，筒轴茅又深又扎人。有时候，走着走着，突然就会有斑鸠从身边唰一下飞起来。当时的四川还有一种叫钝叶酸模的草，深受各种蝴蝶幼虫的喜爱。斑驳多色的蝴蝶幼虫爬满钝叶酸模的表面，充满神秘和瑰丽之美。后来，城市化进程加快，童年时期的荒野景象也逐渐消失了。

2009 年，芮东莉在一个书摊买到了莱斯利的《笔记大自然》，那时正是她经历了高强度工作压力和肝脏手术，加入环保组织开始寻找人生意义的阶段，她觉得自然笔记是一个很适合自己的环保宣传方式。也是通过接触自然、制作环保笔记，她走出了那段困难的人生时刻。做自然笔记的同时，芮东莉也开始做自然教育，带小朋友和上海的一些本地老人去认识自然、描绘自然，不少人都很喜欢。因此，芮东莉想到，或许可以让自己的婆婆也加入进来。

自然笔记

下午两点半，冬天的日头正盛，从飘窗照进来，在桌面上洒下一层金光。这是秀英奶奶自己的书桌，面积不大，是可折叠的，平时只放手头正在用的素描本和水彩笔。第三本书《婆媳冤家》的手绘部分就是在这里完成的。不画画的时候，秀英奶奶也会每天在这里读读书、晒晒太阳。

这样的生活自 2011 年开始。那年，秦秀英来上海小住，吕永林和芮东莉带她去大宁灵石公园看玉兰和樱花，回到家中拿出一张二月兰的照片让母亲画下来，母亲不会画画、写字，有些害怕，一直重复着，“我哪会画画呀，我不画”。后来僵持了半个小时，在两个人的软磨硬泡之下，她终于动笔了。

当时一家人住的房子不远处就是闸北公园，秀英奶奶就去公园里，把掉落的树叶和花瓣带回来照着画，再听儿媳妇的话，把花名、年月日、地点和天气情况写上去。都是老家内蒙古没见过的品种，秀英奶奶看了也喜欢。

但对秀英奶奶来说，更熟悉的还是记忆中家乡的植物，它们嵌入到生活的方方面面。比如，河套平原上有一种叫红柳的植物，柳条用来编箩头、篓子和筐箩，担粮食、放米面和零碎物件都离不开。另一种随处可见的芨芨草的秆儿，大人们用来编囤子和席子、扎扫帚。

对艰苦的日子回忆，温暖的部分大多与植物相关。秀英奶奶记得，自己小时候，父亲在家门前开地，专门给她和姐姐留下一小块，让她们种自己喜欢的海娜、牵牛和金盏花。海娜开花了，她们拿剪子剪碎捣烂，再让母亲和上白矾，晚上睡觉前，用葵花叶子裹上糊糊，包在指甲上，到了早上，指甲就变成红红的了，父亲见了，夸姐妹俩好看。邻居们也都羡慕地来要海娜染指甲。那个年代没什么零食，白刺结的红果子就是“沙漠樱桃”，芨芨草的嫩芽可以吸出甘甜的汁液。

在芮东莉看来，婆婆对大自然本身就有一种“含混的喜欢”，做自然笔记，只是在加深她与动植物之间原本就存在的关联。循着记忆，老家的一朵花、一棵树、一只鸟在秀英奶奶的笔下流淌出来。

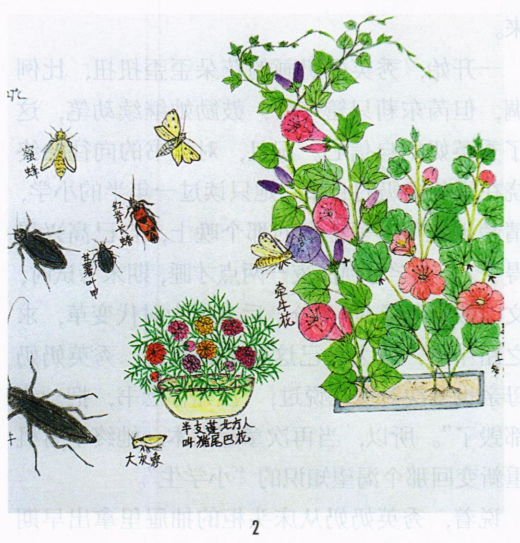
一开始，秀英奶奶画的花朵歪歪扭扭，比例失调，但芮东莉只管夸赞，鼓励她继续动笔，这给了秀英奶奶自信心。况且，对读书的向往始终萦绕在秀英奶奶的心头。她只读过一年半的小学，但清楚地记得，领上书的那个晚上，自己高兴得不得了，一直学习到深夜一两点才睡，期末考试时，语文、数学考了 90 多分。后来因为时代变革，求学之路中断，成为自己这辈子的遗憾，秀英奶奶的母亲也多次对女儿说过，“没让你念书，把一辈子都毁了”。所以，当再次拿起书本，她终于有机会重新变回那个渴望知识的“小学生”。

说着，秀英奶奶从床头柜的抽屉里拿出早期的文章手稿给我看，在本子的封面上，她工工整整地写下“笔记本 2017 年”，“笔记本”三个字用黑笔描了好几遍，歪歪扭扭的，透着小学生的稚气。秀英奶奶以前认识的字不多，开始画画之后，经常写错别字或者拼音，“已经”写成“以今”，“倒”和“到”区分不开。也无甚格式可言，一句话从头连到尾，没有逗号和句号，全是黑点点。字与字间距太密，也不分段，一直写到格子线之外。

更难的是将方言转化为书面语。比如，秀英奶奶管蝴蝶叫蛾蛾，白刺叫哈莫儿，芮东莉听不



1



2



3

1～4. 秀英奶奶的画稿，字体略显稚嫩

5. 平时，秀英奶奶还会缝制一些布偶

明白，上网也查不到，普通话里的“啰唆瞎说”，在河套方言里叫“咬喃”；“头脑简单”叫“坎货”，她不知道怎么用普通话表达。

但秀英奶奶好学，最不缺的是耐心。芮东莉给她买一本《北方草原植物图鉴》寄回内蒙古，她对着照片查各种植物的名字。不会讲普通话，就自己去二手书店淘了本《河套方言集锦》照着念。刘震云为她的书写序，有一句话叫“岂有他哉？”岂和哉不认识，她抄到小卡片上，翻字典，标上拼音，一遍遍地复习。“牛头不烂，多费两炉柴炭。只要天天学，我不信我学不会。”秀英奶奶写道。

秀英奶奶也说不清自己一幅画要多久完成。从上海回到内蒙古老家，她和女儿一起住，白天等女儿上班，她开始在一张长条桌前写写画画，累了就停下来，喝口水，走动走动，等到日头下山，光线黯淡下来，就停笔，买菜、张罗晚饭。



4



5

在这种松弛的状态里，她反而日复一日地坚持了下来。2015 年，吕永林和芮东莉整理了母亲的自然笔记手稿，出版《胡麻的天空》。芮东莉评价婆婆的画风“缓慢”，在为家乡毛白杨做的自然笔记里，秀英奶奶画的白杨树花，能看到花序上的每一根长柔毛。“正是由于细致的勾描和上色，她的自然笔记让人读起来能够感受到一种特别的沉静和安详。”芮东莉说。豆瓣上，读者评价秀英奶奶的书，“安静细腻的描述”，让人感受到“内蒙古干燥清新的空气，强烈的紫外线，地上旺盛的植物”。

出书后，有人说，秀英奶奶的成功是儿媳妇和儿子造就的，芮东莉觉得这种说法不对，“是她自己坚韧的性格让她走到了今天”。芮东莉也曾教过自己的父母做自然笔记，但他们喜欢打牌，也没什么耐心，最后不了了之。“如果再做个比拟，我跟永林可能更像雨水，婆婆就像蓝刺头一样，只要有点雨水浇灌，有点阳光，就能萌发起来。”

舒展

在写作中，秦秀英的内心世界一点点舒展开。

之前写《世上的果子，世上的人》第一稿，内容全是诉苦和“控诉恶人的罪行”。吕永林在上海大学教创意写作，他引导母亲思考，“难道乡村里就没有良善之人吗？我的姥爷就真的只是一个受气包一样的人吗？他做过什么事情，有什么爱好？”

到 2021 年的一天，秀英奶奶忽然想起父亲带她去镇上看《斩窦娥》，沿着一条小土路，父亲背着母亲做的烙饼和水走在前面，自己跟在后面，路两边都是庄稼。麦子快熟了，地里黄澄澄的；糜子还没抽穗，苗苗绿绿的，那天父亲穿的是黑裤子、白布衫子，看起来可高兴了。回去的路上，给她讲了一路戏里唱的甚。父亲的漏粉条手艺，也在全村数一数二的好。就这样，父亲不再是第一稿里一个躺在床上、面目模糊的中风老人。关于乡村的人和事逐渐变得立体、有温度。

现在，再回忆起自己的父亲，秀英奶奶形容他是一个“温柔”的人。吕永林在旁边打趣，“我母亲现在都会用‘温柔’这个词啦。她以前可不会这么说。”秀英奶奶有点腼腆地笑笑，陷入回忆之中。记忆里，小时候父亲从来没有打骂过姐妹几个。有一次，过年期间，自己和三妹一起焙花椒，需要在火上烤干以后再捣碎，自己不小心让花椒撒了一地，父亲让她一颗一颗捡起来，但也没有责骂，只是打趣道：“你做起营生来，像个疯子（一样快），拉儿子（三妹的小名）做起营生来像个虫

子（一样慢）。”

以前，一家人在一起，从来不会表达爱与感谢，现在，秀英奶奶也学会了。农历3月26日是秀英奶奶的生日，出不了门，芮东莉就在网上学着做了一个像蛋挞一样的蛋糕。秀英奶奶高兴得不行，跟儿媳妇说“谢谢”。这是芮东莉教了很多遍的结果。在以前，她最多来一句“可以”“行”，芮东莉就开玩笑，“妈妈，我做的饭这么好吃，只有可以吗？你得夸我。”一开始，秀英奶奶还是不好意思，慢慢地，饭端到桌上，像打卡一样，先吃上一口，然后说“好吃”。

在重新开始学习爱、体会爱的过程里，秀英奶奶渐渐打开了自己。制作自然笔记后，她会单独去公园散步，捡拾一些动植物回来做笔记，甚至有一次她还独自去了二黄河。2018年，因为觉得自己的画“没有立体感。”秀英奶奶在内蒙古老家报名了老年大学。去了以后发现，人家都是用宣纸、毛笔画牡丹之类的，不是一个路子。但也没白去，后来她在老年大学里学起了太极拳。

吕永林能感觉到，母亲的笑容变多了。他记得2006年时的母亲微微驼背、走路踮脚、双手颤抖、神情麻木，一个人枯坐想以前的事，想着想着就流泪。现在，她还会和芮东莉在家里唱歌。也比以前乐于交朋友，有一次，她甚至说，想认识一下《河套方言集锦》的作者，这让吕永林感到惊讶。

她也敢在人前说话了。2022年12月3号，秦秀英在上海图书馆做了一场图书分享会，题目叫“当普通人开始写作”。稿子是自己写的，用A4纸打印出来，四页半的内容，她背了整整半个月。芮东莉再次担任起老师，训练她讲普通话。演讲当天，各个年龄段的听众坐满整个房间。读者排起长队，挨个请她签名，她在新书扉页上，一笔一画地写下自己的名字，再画上一朵小花。演讲结束后，有读者提问，自己家的长辈也想通过写作舒展自己的内心，应该如何开始？

秀英奶奶还不太会现场发挥，也讲不出有条有理的创作理论。她只知道，别处的人不了解，没法写，那就写近处的，还有身边的。地上的植物长得各式各样，它们的果子也各式各样，自己写的人，也各式各样。以亲身经历的事情为起点，把自己可以理解、可以面对的善与恶，美和丑用简洁但真实的笔触表现出来，就是一种安慰和疗愈。

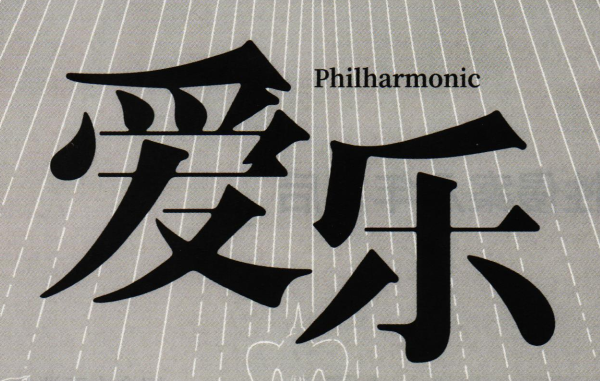
现在，秀英奶奶的笔触开始从遥远的过去延伸到现在。她的第三本书叫《婆媳冤家》，画自己与儿媳妇之间曾经互相不能理解的琐事。这本书是在2022年上海封控期间策划的。4月1日，秀英奶奶所在的小区开始封控管理，一直到6月1日解封，整整两个月不能下楼。芮东莉提出了《婆媳冤家》的想法，内容关于婆媳之间的生活片段。每天的吃饭时间，三个人就开家庭会议，讨论画作的内容，芮东莉负责整个书本框架的搭建，吕永林负责提问和引导，秀英奶奶是那个“学生”。比如，秀英奶奶一开始不知道“网友”是什么意思，她问吕永林，是不是“撒网的人”，吕永林就鼓励她把那个画面画出来。吃完饭，秀英奶奶在自己卧室，芮东莉和吕永林在客厅，一人一个书桌，互不打扰，各自工作。

那段时间，吕永林每天要在家里上网课。芮东莉的妈妈在昆明，因为免疫系统的疾病，引发肺结核，她每天要花很多时间远程了解关于母亲病情、用药和就诊的事情。时代的微尘又一次从天而降，但吕永林觉得，正是因为有了写书这个“志同道合”的目标，让妈妈和自己与芮东莉的关系从“相安无事”，变得更深一层。

因为不能出门去公园，芮东莉就在阳台窗户外的平台种上很多花花草草。初夏开花时，远看灿若云霞，花盆旁再放上一个小碗和盘子，盛一些米粒和水，一群一群的麻雀和斑鸠被吸引过来，因为没有安纱窗，窗户打开时，它们还会飞到房间里，叽叽喳喳地叫，给沉闷的封控生活带来欢乐和安慰。秀英奶奶觉得新奇，将这一幕画下来，取名为：鸟进家。

在新书里，她将儿子画成“心思侦探”的形象，旁边配一幅锦旗，上书“专办婆媳猜疑，包管天下太平”，落款是“秀英奶奶·东莉赠”。曾经，因为代际和语言的障碍，芮东莉一度觉得和婆婆之间隔着一座山，“我当时也在想，要不要去爬这座山，和她进行心灵的亲密接触”。现在，她们一起翻过了那座山。

（实习记者李文、王一凡对本文亦有贡献）


爱乐
Philharmonic


爱乐
2023年第1期
总第276期
构建声音








香奈儿·米勒：性侵案八年之后

记者·安妮


（受访者 供图）

香奈儿·米勒与她的著作《知晓我姓名》（右下图）

旧金山亚洲艺术博物馆的二层外墙是一整面可敞开的落地窗。自2020年起，倘若途经海德街，抬头向上看，路人能看到馆内展出的一幅长26米、高4.5米的三联壁画。壁画展示了一个卡通人物的“我曾是”——缩成一团，趴在地上默默流泪；“我是”——双手抱膝地坐着，可能充满戒备，也可能随时准备打开自己；“我将是”——富有能量，昂首挺胸，正欲自信地冲出壁画，勇敢面对世界。

壁画的创作者是香奈儿·米勒（Chanel Miller），美国华裔女性作家、艺术家，中文名叫张小夏。2015年，23岁的她在斯坦福大学校园内遭遇性侵，该案件震惊全美。2019年，她出版回忆录《知晓我姓名》（*Know My Name*），为全球读者所熟知。

性侵案发生后，米勒有几乎一年的时间无法对别人说出发生在她身上的事。最严重时，她一谈起它就开始哭泣。“不可否认，这件事曾对我产生巨大的冲击，但多年过去已经减弱了。”米勒说的“减弱”是指她可以在早上正常起床，为自己做一杯咖啡，跟别人聊天一小时，然后能够继续她的一天。她告诉本刊记者，她从未想过生活有可能恢复到这种程度。“它意味着我成长了许多。”

“我想扭转他们的印象，让他们看到美国华裔女性的直言不讳、张弛有度、勇于挑战、坚强不屈。我们可以改变法律；我们可以是站在话筒前面的那个人；我们可以成为故事的中心，那个英雄，而不仅仅是画框外的小配角。”



她是香奈儿·米勒

2015年1月17日晚，米勒与尚在加州理工念大三的妹妹一起赴斯坦福大学参加一个兄弟会派对。校园距离米勒家不远，开车过去只消7分钟。她在书中记述：“斯坦福就是我的后院，我的社区，过去很多年里，父母在这里雇了好几个便宜的家教。”米勒和妹妹几乎是在斯坦福校园里长大的，在它的陪伴下，她们度过了很多难忘的美好时光。

兄弟会是流行于北美高校的学生社团组织，与之对应的还有姐妹会。这类学生组织强调社交属性，入会有一定门槛，比如会费或特定考核。

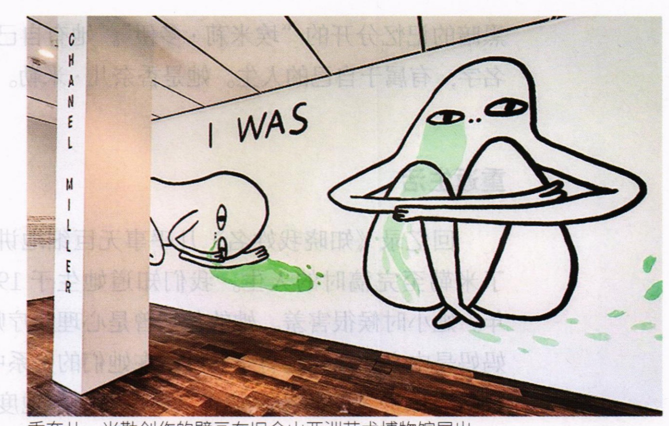
兄弟会乐于组织各色团体活动，派对是其中常见的一种。

1月18日凌晨，两名瑞典留学生在斯坦福校园里骑车，他们发现米勒躺在垃圾箱后面的地上，布罗克·特纳（Brock Allen Turner）正在侵犯她。这位时年19岁的斯坦福大一新生是校园明星人物，曾三次获得全美高中游泳冠军，在两项自由泳竞赛中保持州纪录，并且是2012年伦敦奥运会美国选拔赛参赛者。留学生们注意到米勒的异样，她衣冠不整，意识全无。两人迅速将特纳控制在原地，直至警方到达。

特纳最初被指控五项罪名：强奸醉酒者、强奸无意识者、用外物性侵醉酒女性、用外物性侵无意识女性、伴随强奸意图的攻击。后来前两项强奸罪被撤销，陪审团裁定他犯有三项罪行。检方建议判处特纳六年监禁，但圣克拉拉县高级法院法官阿伦·珀斯基（Aaron Persky）最终判处他六个月监禁（实际服刑仅三个月），缓刑三年。媒体报道中的特纳是斯坦福高材生、游泳健将、“正直的年轻人”，而米勒则被描述为“受害者”“派对上的醉酒女孩”“一个失去意识的女人”“穿着黑色紧身连衣裙的女人”。

她不是大学生，为什么要去参加兄弟会派对？她长相如何？她为什么会喝酒？她怎么会让自己失去意识？……一连串来自公众的提问在网上不断出现。还有一些评论。“特纳完全可以找个长得更漂亮的姑娘”“我的女儿绝不会让自己置身那样的局面”“一个完美男孩怎么会做蠢事来毁掉自己的生活”……米勒想象中的义愤并不存在，当然也有零星的留言给她正面的能量。“这些话暂时使我振作起来，但它们的温暖很快就消失了。我发现人们无动于衷，对整件事略感厌恶，希望他们自己的孩子永远不会遭遇类似的命运。”米勒写道。

事实上，当米勒在离家40分钟车程的医院里苏醒时，她对失去意识后发生的一切一无所知。她是通过警察、医护人员、妹妹等身边人的反应，以及网络上铺天盖地的报道，逐渐拼凑出那桩有关自己的性侵案的。在医院发放的“创伤后应激障碍信息包”里，米勒读到一本名叫《事后反应》的小册子。这份被她称作“心碎的陌生人的时间表”



香奈儿·米勒创作的壁画在旧金山亚洲艺术博物馆展出

的东西为她描绘了一个不详的未来：0～24小时：麻木，头晕，不明的恐惧，休克；2周到6个月：健忘、疲惫、内疚、噩梦；6个月到6年或更久：孤独，记忆触发，自杀念头，无法工作，药物滥用，人际关系困难。

米勒对判决结果感到失望与愤怒。特纳的父亲竟然声称儿子被定罪为性侵者后，失去了对曾偏好的美食的兴趣，比如他不再热衷于烤制的大块里脊牛排了。“这已是足够的惩罚……裁决已经在很多方面摧毁了他以及我们全家人。”判决第二天，米勒化名埃米莉·多伊（Emily Doe），将她在法庭上宣读的“影响声明”发布在网上，案件旋即激起众怒，帖子被阅读超过1800万次。CNN的一位主播在直播中朗读了整篇陈述，引发全国性辩论：美国的司法体系是否对富有的白人男性更有利？

案件判决两年后，法官珀斯基被加州选民请愿罢免。加州法律随后进行了变革，对强奸的定义扩大到任何形式的、未经双方同意的性侵。新法案还规定，当性侵受害者处于意识不清状态时，即使没有反抗，性侵者最低刑期也应当不少于三年。

“我是一名受害者。对这个词，我没有疑虑不安，只知道这就是我的全部。然而，我并不是‘布罗克·特纳的受害者’。我不是他的任何东西。我不属于他。”在《知晓我姓名》的前言里，米勒向全世界宣布了她的真实姓名。她不再是一堆标签之下的“受害者”，不是用假名迫使自己的生活与

黑暗的记忆分开的“埃米莉·多伊”。她有自己的名字，有属于自己的人生。她是香奈儿·米勒。

重返生活

回忆录《知晓我姓名》几乎事无巨细地讲述了米勒至完稿时的人生。我们知道她生于1992年。她小时候很害羞。她的爸爸曾是心理治疗师，妈妈是中文作家。她有个妹妹，在她们的关系中，她承担保护者的角色。她有个男朋友，陪她度过了艰难的时光。她从小热爱艺术，艺术也最终拯救了她。我们还知道她在做出每个行动时的心理活动，她如何通过版画、旅行、潜水、喜剧表演等事务慢慢自我疗愈，她为什么有勇气写这本书……

“我想写《知晓我姓名》，最重要的原因是我能以此提供故事的全部深度和立体感，这是它应得的。”米勒提起一个令她印象深刻的细节。庭审后，她读到一篇报道，文中说：“当她作证时，她会‘哭’。”米勒回忆，当时她看着小小的“cry”，意识到作者没能捕捉到自己在现场极大的情绪。她心想，“哭”是有很多类型的。是号啕大哭还是小声抽泣？是一滴眼泪从脸颊滑落，或者是一股鼻涕从鼻腔里失控地喷出来？“我希望通过自己的书写，把我的体验和感受详细、可感地描绘出来。”

写作这样一本回忆录的过程非常艰难，米勒在我们的采访中多次谈到她的“孤独”。那时她在公众面前的名字还是埃米莉，每天若无其事地坐在办公桌前默默写作。除了担心被发现，压力还来自更多方面：“我为什么要分享这些个人信息？人们会评论我或羞辱我。没有人能感同身受，他们会认为我疯了。”米勒把案件形容为一头野兽。起初，她害怕野兽践踏她、吃掉她。伴随时间的推移和书稿日益完成，她发现自己可以尝试驯服它，给它装上鞍，骑上它。“我现在正控制着它。它属于我。”

身处签售会现场，米勒看着在长长的队伍里等待签名的人，她知道没什么好尴尬和焦虑的了，读者会带给她更多勇气。

回忆录出版后，米勒收到了很多信件。寄件人来自不同种族，拥有迥异的生活背景，有男有女，年龄段横跨少年和92岁的老人。来信者说“我和你一样”“读这本书的感觉就像照镜子”。身处签售会现场，米勒看着在长长的队伍里等待签名的人，她知道没什么好尴尬和焦虑的了，读者会带给她更多勇气。“有些人走近签售桌时会俯身对我说，她也挺过了性侵造成的创伤，但从未向任何人谈起过。”与这些读者目光相对时，米勒觉得自己很像父亲，一名心理治疗师。

米勒小时候不知道心理治疗师是做什么的，她曾误以为父亲是个看头痛病的医生。有过亲身体验，她明白，在心理治疗的时候，人们可以面对一个不带倾向性的陌生人大声说出一些事，而不是试图把它们埋藏在心底。“把事情憋在心里是不健康的，假如有‘东西’在身体里太久，内脏就会腐烂，羞耻感会加剧，它们就像在胸腔里负重前行。”她感到父亲的职业创造了一个空间，接受他治疗的人可以面对自己内心的黑暗——直面它、谈论它，而不是逃避它。

签售过程经常包含几次简短的“心理治疗”，米勒认为自己的职责是倾听她们的秘密，并且让对方确信把秘密告诉她是安全的。她不会跟倾诉者说：“哦那是怎么发生的，你报案了吗？”米勒留意到，通常情况下，倘若一名女性站出来说自己被侵犯了，公众就会问：“如果你说的是真的，为什么不报警？”她发现，人们非常随意地给出建议，其实却没有设身处地地为受害者着想。“我希望公众意识到，这件事从来没有那么简单。而且我希望他们想一想，一名女性在拨通报警电话前，她为什么会犹豫不决？”在米勒看来，合理的恐惧和障碍是很多的。比如，即便去了警察局，受害者有足够的证据上法庭吗？还比如，就她个人而言，大多数警察、侦探、法官等都是男性，她感到恐惧。“每个人都想当然地认为系统会保护你，但事实是，受害者不得不牺牲大量时间和精力来追查案件。这不公平。所以当有人遇到这种

事却对报警感到迟疑，我们不该去敦促她，而应该想：社会及其系统能做什么来让世界更安全。”米勒说。

那么，假如不幸已经降临，我们应该如何面对受害者？在签售会，米勒会凝视对方的眼睛，说：“很感谢你跟我分享。你仍在这里，在生活。我为你骄傲。很高兴见到你！”她认为，类似被性侵的经历可能非常孤立。多年来，她听闻了很多故事，受害者的朋友或父母因为害怕说错话，或者不知道该如何解决问题而变得沉默，少部分人会与受害者保持距离。他们什么也没做。“我想告诉人们：你能做的最重要的事情，就是尽你所能出现在受害者面前。虽然也许你仅仅是坐在她们旁边，为她们端一杯茶。你不必解决所有问题，也不用知道问题的答案。你只需要让她们知道你在关心，将在未来痛苦的旅程中与她们肩并肩。”

回忆录将米勒带到了意料之外的彼岸，她正在与更多有相似命运的人建立联系，她将此视作一份恩惠。写作与艺术，两个米勒从小就拥有的兴趣在人生的至暗时刻拯救了她。“即便在他人试图摧毁我的时刻，我知道自己依然有能力创造新的东西。尽管身处深渊，我还是可以创造美。”米勒记得，在法庭里，白墙上空空如也，但她在笔记上画了一朵小花。桌面上原本只有一张无聊的白纸，但可爱的小图像出现了，艺术让她能在一无所有的地方做点儿什么。

前不久，米勒刚签了份合同，为8～12岁的孩子写两本虚构作品并绘制插图。有机会创作富有想象力和趣味性的新故事让她感到兴奋，但更重要的是，在很长一段时间里，她都担心自己会永远被视作一起著名案件的受害者。她害怕“受害者”成为她的标签，封存她的身份。她认为只要人们在网页上搜索她的名字，性侵案将是他们唯一会看到的东西。“现在我知道我有很多不同的事情可以做，而且我发现公众在期待我接下来的创作。我想向其他幸存者表明，我们的生活在继续，它可以是多姿多彩的。我们能够成为自己想成为的任何人。”

我告诉米勒，她的书在中国很受欢迎，获得了豆瓣9.1分的高评分。“这也是我站出来的原因


（受访者 供图）

张慈与蒂菲（左）、香奈儿（右）在一起

之一。”米勒说，在法庭上，人们恐怕低估了她，对她产生了说话温和、容易被打垮的印象。“我想扭转他们的印象，让他们看到美国华裔女性的直言不讳、张弛有度、勇于挑战、坚强不屈。我们可以改变法律；我们可以是站在话筒前面的那个人；我们可以成为故事的中心，那个英雄，而不仅仅是画框外的小配角。”

成长教育

《知晓我姓名》作为香奈儿·米勒的回忆录，以她的个人视角讲述了一个成长故事。现在，我想跟你分享故事的另一种视角，来自张慈，米勒的母亲。

“我是作家、纪录片制作人，然后才是香奈儿的妈妈。”张慈向我解释，之所以这样排序，是因为米勒的外祖母在世时总称自己为“医生”，然后才牵着张慈的手说：“这是我家小妹。”“我们这一代女性，总是把自己的独立性看得很重要，我希望我的女儿也一样。”张慈说。

离开中国前，张慈已经是中国作协会员了，在独立纪录片《流浪北京》里，我们可以了解她

早年间的故事。到美国后，为了生存，张慈当过保姆，在面包店、干洗店、酒吧、花店、服装店、裱画店工作过，做过传销，从事过老师、翻译、房地产经纪人、YMCA 健身教练等职业。“在挣扎求生的工作中，我还有一个最强的工作——当妈妈，14种工作中我唯一没有放弃的。我的两件作品，就是我的两个女儿。”

香奈儿·米勒是张慈的大女儿。她的书被翻译成 18 国语言，荷兰还为此改编了一部芭蕾舞剧。疫情期间，香奈儿因反抗社会对亚裔的仇视，登上了《时代》周刊的封面。小女儿蒂菲（张小商）是一家科技公司的工程师，同时是洛杉矶一家动物庇护所的负责人，为保护动物持续做出努力。2021 年，旧金山的一家杂志社将张慈评为全美十位杰出母亲之一。

香奈儿告诉我，妈妈是这个世界上她最钦佩的人。她 25 岁到美国，怀揣 42 美元，一句英语也不会说。对待生活，她永远大胆自信且充满热情。“你知道吗？在法庭上，我知道庭审中最可怕的时刻也无法击垮我，因为我有一位坚韧的中国母亲。她对抗过很多困境，我确信我也可以。”

香奈儿在书中记述，把被性侵的遭遇告知父母之前，她进行过漫长的心理斗争。当她终于决定面对父母，将事情说出来，她对母亲反应的描述只有一句话：“她紧紧地抱住我，一条胳膊紧紧地搂着我的身体，另一只手抚摸着我的头发，轻声说：‘妈妈没有生气，妈妈只是吓到了。’”

张慈回忆，知晓事件的当晚，她和丈夫躺在床上，手紧紧地握在一起。他们轮流去香奈儿的房间看她，防止她做出不理智的事。“如果我说山崩地裂，那肯定是假的。火山爆发和大地震，在宇宙中都是微不足道的小事件。如果我说，我和孩子的爸爸在知道这个惨案后，我们无言以对，抱头痛哭，这肯定也是假的。事实是，我当时脑子里一片空白，就像我已经死了。”

第一次去法庭的路上，张慈和丈夫讨论过很多问题：如果犯罪的是一个黑人，或者一个墨西哥清洁工，大众会在意吗？媒体会大张旗鼓地报道吗？如果没有两个瑞典留学生作证，香奈儿的案件会胜诉吗？……他们都没有答案。她认为，人们关心此案，因为罪犯是白人、男人、名校生、游泳明星。她了解到，绝大多数性侵案都会败诉，因为难以取证、没有证人。

有一次听证会推迟了，香奈儿没有退掉机票，她飞回了家。延迟开庭不仅折磨着香奈儿和作为证人的妹妹，也折磨着张慈。“母亲的职责就是保护孩子，女儿出事的时候我却不在她身边，这种自责天天撕咬着我的心。”每次开庭前，张慈都忐忑不安，尽管她相信还有第二次机会，香奈儿可以涅槃重生，但她对美国法庭非常陌生，也没有发言权，特纳全家都无视他们。“事实也证明，法官庇护犯罪人，律师扭曲事实，判决不公正，都发生在这里。”

某回出庭，丈夫不让张慈出席，因为依照程序，那次要展示照片，他大约担心张慈在法庭上崩溃。这是她唯一的一次缺席。“事后有人告诉我，我的女儿在那些放大的照片上就像一具尸体被扔到垃圾堆上又掉下来。这种形容戳碎了我的心。”张慈情不自禁地想，若不是留学生发现了香奈儿，在 1 月中旬，一年中最冷的夜里，昏迷不醒、衣不蔽体的女儿可能会被犯罪人扔在垃圾箱后面活活冻死。

由于此前经历的种种，当香奈儿计划写本书，公开自己的真实姓名与外貌时，张慈有过深切的担忧。“美国是个太自由的国家。如果有人发现她的真实身份，可能会对法官被罢免不满而报复她。她的人身安全是我最担心的。”最终选择公开是香奈儿自己的决定。“她定义了勇敢。”张慈说。

实际上，过去几年间，张慈曾多次受到美国媒体的采访邀约，她都拒绝了。“我之所以愿意接受你的采访，是希望借这个机会，以点滴之力，改变社会对女性受害者的指责和偏见。中国女性应该获得更大的关注与尊重。”

张慈提到，好莱坞影星莎朗·斯通曾跟她讲过上大学时被足球队员强奸的事。莎朗告诉了妈妈，她母亲竟然怪她衣服穿得太暴露。莎朗为此十几年没跟妈妈见面、不说话。“你如果不想失去你的孩子，在他 / 她出事的时候，必须站在孩子的立场，感同身受，为孩子付出一切，用所有的代价去争取夺回他 / 她失去的东西：尊严。一切痛苦都是缺乏爱。”张慈说。■

本雅明：擦亮日常事物的光泽

记者·艾江涛

“面对所谓平常之物的态度是一个革命问题——‘我们于日常世界中认出多少神秘，便在多大程度上进入神秘’。”

如何来定义瓦尔特·本雅明？2022年初春，美国布兰代斯大学副教授王璞历时八年将英语世界乃至世界范围最为翔实完整的《本雅明传》译成中文后，在后记中曾用一大段话来描述本雅明这位20世纪犹太裔德国批评家、理论家和文人留给人们的思想肖像：“通灵气质的左翼同路人、艺术的救赎论者、资本主义总危机中的逆飞天使、语言乱世的海底采珠人、欧洲犹太传统的异类、物化世界的漫步者、布尔乔亚梦境的收藏家和回忆者、灵氛消失后的文体试验家、密宗般的政治神学家、边角史料中的拾荒者、法兰克福学派的编外成员、经验世界的哀悼者和技术身体的倡导者……”

如何穿越这些令人眼花缭乱的表述，建立起普通读者与本雅明的联系？当我问这本传记的作者之一、麻省理工学院荣休文学讲师霍华德·艾兰，写作过程带给他最深的感触时，他的回答是，本雅明就像一座需要不断认识的城市，他那种带着厚重的历史感看待世界的方式，沉浸于最平凡的事物而让后者变得奇异的特质，最让他感动。这与我阅读这本厚达900多页的中文版传记的感受是一致的。书中最先吸引我的是本雅明对那些日常生活中废弃物的发现与思考。海报、广告、信件、小册子、报纸文章、警察报告、通俗文学……这些易碎边缘的事物，在历史的幽暗角落中，第一次焕发出熠熠的光辉，近乎于本雅明在《机械复制时代的艺术品》中用以描绘传统艺术品时采用的核心概念：灵氛（aura）——“在一定距离之外但感觉上如此贴近之物的独一无二的显现。”

1924年之后，本雅明在谋求高校教职无望之后，成为一名职业撰稿人，转向大众文化的日常现代性研究。不夸张地说，从那时起，日常经验的重要性首次得以集中的论述。在两次世界大战之间的动荡不安中，本雅明意识到传统经验的崩坏，正如他1933年在《经验与贫乏》中所写：“战略经验被阵地战揭穿了，经济经验被通货膨胀揭穿了，身体经验被饥饿揭穿了，伦理经验被当权者揭穿了。”另一方面，他又从先锋艺术中，看到某种通往新的人类经验的可能。比如他正是受到超现实主义对过时之物的迷恋的启示，发现通过这些废弃物让过去在当代苏醒的契机，正如在《追忆似水年华》中，玛德琳蛋糕为叙述者打开了他的童年世界一样。

危机与救赎并存，一直是本雅明批判思想的动人之处。只是，这种对日常平凡事物的沉浸与关照，往往需要一种深厚的历史感。本雅明理解的历史，正如王璞所说：“远远比我们以前所理解的那些历史更精微、更细致，小到一枚邮票，一个政府的新条文，波德莱尔诗里面提到的一个物件，比如说那个时代的煤油路灯；但另一方面又比我们通常意义上所说的历史要大得多，它可以把这一切都容纳其中，而且还要更大。”

或许，正是这种“小大由之”的历史感，才让人们既看到日常生活的重要性，同时看到它的超越性或者说神秘性，避免卷入无限的琐碎与庸常。日常在本雅明那里为何重要，我们又如何感受其中的神秘与诗意呢？带着这些问题，本刊专访了《本雅明传》的作者之一霍华德·艾兰。

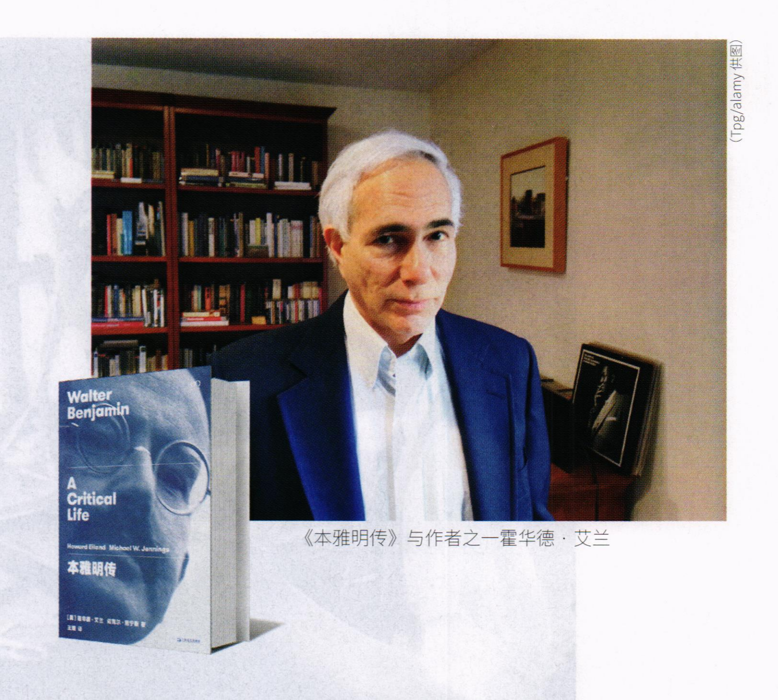
“沉浸于最平凡的事物”

三联生活周刊：请谈谈这部传记的写作过程。与以往研究相比，这本传记为我们呈现了怎样一个不同的本雅明？

霍华德·艾兰：1990年左右，我被哈佛大

学出版社的林赛·沃特斯（中文名林赛水）聘请，与凯文·麦克洛林一起翻译本雅明的《拱廊街计划》。后来我又参与了普林斯顿大学德语系教授迈克尔·詹宁斯领导的团队合译出版多卷本的《本雅明文选》，继续翻译本雅明更多的著作。这部传记直接源于我们为《本雅明文选》撰写的年表摘要。我和迈克尔有意采用这种按时间顺序讲故事的方法，更全面地讲述本雅明的生活和工作过程。

这部传记对本雅明的生平故事和他迄今为止以任何语言出版的作品，进行了最为全面的描述，包括他性格中的缺陷与美德。读者可以由此理解本雅明的作品与他的生活经历之间的密切联系。我们强调了作为风格摇曳的作家的本雅明及其作品的多面性、复调性、博学性和实验性。然而，与许多早期对本雅明思想的研究不同，我们的研究强调他在不断变化的表现形式中的延续性。



（Tpg/alamy 供图）

《本雅明传》与作者之一霍华德·艾兰

我从研究尼采和海德格尔，转到研究本雅明。我有幸与捷克出生的德国学者埃里希·海勒一起在大学研修，他是本雅明的好友汉娜·阿伦特和肖勒姆的朋友。埃里希·海勒曾用本雅明式的语言将瓦尔特·本雅明描述为一座城市，一个由拥挤的人群和复杂的街道组成的社区网络。我们认识本雅明就像认识一座城市：读者是穿行其间的漫游者。本雅明的城市漫游者醉心于自己的历史想象，把城市的过去叠加于现在的场景之上：1870年的工人街垒横亘于一条现代的巴黎街道，等等。在研究本雅明的过程中，或许正是他这种多层次、带有厚重历史感的看待世界的方式，最让我感动。本雅明总是需要你不断地认识与了解，我们大概只能大而化之地以“作家”称之。作为一名作家，他超凡脱俗，沉浸于最平凡的事物中。当然，这种沉浸感让平凡之物显得奇异。

三联生活周刊：我们今天为何还要读本雅明，他所处的时代与我们这个时代有何关联？他的批判理论对于我们理解欧洲20世纪的思想、艺术和社会变化为什么如此重要？

霍华德·艾兰：这些问题有一个共同点，就是隐含地提到了经验及其随时间变化的主题。（当然，这是一个可以追溯到亚里士多德的哲学主题。）本雅明的经验思想是在一个传统观念和社区纽带迅速失去权威的时期发展起来的，在空前的世界大战和政治动荡之后，经验本身似乎已经变得贫乏，几乎不能再交流了。一个深渊正在一步步地打开。同时，本雅明在革命性的新科学观点和先锋艺术的扩散中，看到了可能通往人类经验新世界的通道。他同时保持两种观点：危机感和承诺感。正是这种实验性的、辩证的进入存在问题（如经验问题）的方式，使得他对20世纪欧洲历史的分析如此具有启发性。他在形式和主题上的思考方式，即他的开放式蒙太奇思维，似乎特别适合于一个既全球化又多样化的世界。阅读他的文本就像了解一个城市，需要缓慢而耐心的追踪和回溯，同时随着视野的不断扩大，沉浸于某些非常特殊的地方。

三联生活周刊：1924年起，在谋求高校教职的努力失败之后，本雅明将精力集中转向当代文化，尤其是大众文化所体现的日常现代性。如何理解他的这种突然转向？

霍华德·艾兰：本雅明早在1914年就开始翻译波德莱尔的诗歌，当时他正要脱离“一战”前的德国青年运动。换言之，他很早就意识到波德莱尔的现代性概念，并意识到现代大都市是一个文学与哲学的主题，这一点，他从德国社会学家





左图：苏联电影导演谢尔盖·爱森斯坦，最早将蒙太奇手法发展为电影艺术特有的美学原则

右图：爱森斯坦的代表作《战舰波将金号》剧照

格奥尔格·西美尔的作品中也可以了解到。因此，当他在1922～1923年认识德国电影理论家齐格弗里德·克拉考尔时，并不会对后者对都市流行文化的兴趣感到惊讶。正是在这个时期，本雅明开始创作《单向街》，这些作品从摄影和电影、广告和街头生活中发展出文学蒙太奇的形式。这种形式成为他后来许多作品的特点。

三联生活周刊：你在传记中写道："超现实主义者从内部爆破了诗歌世界，把'诗性生活'的理念推至极致。他们对过时之物的着迷即是明证——最早的铁架构、最初的工厂建筑、最老的照片、已经绝迹的事物、大型钢琴、五年前的服饰——和它们的遭遇激发出一种原始艺术激情的意象。"我想请您谈谈，超现实主义者对过时之物的迷恋，如何具体影响到本雅明在"拱廊街计划"中对那些日常废弃物的关注？

霍华德·艾兰：本雅明写于1925年的《梦之媚俗——超现实主义概览》，是一种宣言，宣布了"梦"这一主题在他上世纪20年代末作品中的极端重要性，以及与他所宣称的"物的世界"的关联。他称赞超现实主义，后者对陈旧物品的迷恋，直接启发了他的"历史觉醒"理论。

在《拱廊街计划》中，本雅明在《K卷》的开头提到了"我们称之为过去的梦想"。过去被认为是我们随身携带的梦，而它承载着我们；我们必须回到过去，回到它最黑暗的角落和隐蔽之处，才能从中醒来。因此，历史的觉醒是一个辩证的过程，在时间上既向后又向前。过去被一个与之特别契合的当下所接受和转化。这种契合来自于对物的世界的专注，正如普鲁斯特的叙述者被玛德琳蛋糕的味道所吸引。我们在《梦之媚俗》一文中读到，物在时间中衰败，其外表"转为梦"，变成一种向历史凝视的拼图。超现实主义者是挖掘"废弃物能量"的行家。他们为本雅明在《拱廊街计划》收集19世纪中期巴黎日常生活的"碎片化"历史材料树立了榜样：关于住宅、家具和服装的细节，以及海报、广告、信件、小册子、报纸文章、警察报告、通俗文学等。

这里的关键在于，不仅通过当代人的眼光唤醒过去那些具体的事物，而且是试图从物本身发



现那个时代。这是本雅明从柏拉图、笛卡尔、康德那里继承下来的不断更新转变的形而上学主体性的一部分。因此也许可以说，从波德莱尔生发出的两大分支，象征主义的和超现实主义的，最终在《拱廊街计划》这个主体性的客体转化的工程中又汇到了一起。

三联生活周刊：在本雅明的思想中，过去在现在某个时刻醒来的理论非常重要。某个特殊时期的个性，有时通过和它遥远过去的先行者对立，才能被理解。醒来的条件是什么？在我们的时代看本雅明所处的时代，哪些东西仍在不断醒来？

霍华德·艾兰：本雅明认为，过去吁求着现在，这种吁求可能在某些似曾相识的时刻被暗示出来，就像在普鲁斯特的《追忆似水年华》中突然品尝到玛德琳蛋糕一样，它为叙述者打开了他的童年世界。但是，本雅明所说的“可辨识的当下”的出现，即过去的时刻与当下产生共鸣，并非人们可以有意引致。掌握这种过去和现在短暂交流的“体验的艺术”，需要跳出常规的思维方式，对未尝预期的事物保持开放。

我们这个时代的一些东西在本雅明的时代已然觉醒，比如在20世纪20～30年代觉醒的大众社会，以及在经济和文化领域出现的国际市场和观众。本雅明对电影作为一种新的“精神涣散式接受”的训练场的兴趣与当代大众文化中的许多东西有着共鸣（我想到了TikTok）。他感觉到了生活节奏中刚刚显现的激进转变。

日常的神秘与诗意

三联生活周刊：本雅明对日常事物的描述与表现方式，常常采用一种蒙太奇的艺术手段。蒙太奇为何对他来说具有方法论的意义，以至于他甚至为《拱廊街计划》的文本格式所取的名字便是“文学蒙太奇”？你是否可以谈谈在上世纪20年代蒙太奇这种艺术手段兴起的历史背景，本雅明究竟是如何将蒙太奇的原则用于历史，从而实现在最小的细节中看到整个历史的结晶？

霍华德·艾兰：本雅明的思想是跳跃性的。正如他在《德意志悲悼剧的起源》中所说的那样，它不断地呼吸着新的气息，在其不连续性中反映了“思想世界的不连续结构”。他在同一篇著作中提出的哲学风格，与一连串的推论不同，需要一种“中断的艺术”。正如你所指出的，本雅明将蒙太奇原则用于历史解释；如同美国批评家弗雷德里克·杰姆逊（Fredric Jameson）最近在《本雅明档案》一书中所阐述的那样，结果是一种“没有过渡的分期”。

本雅明早在学生时代（读柏格森时）就在寻找一种绕开编年时间和线性因果关系的路径。在他后来称之为单子（莱布尼茨概念的现代化）的作品中，当下的注意力集中在一个历史对象的流动中，以至于它在一个“辩证意象”中结晶，这个图像在时间上同时向前向后打开。因此，这些辩证意象构成了门槛和走廊，过去和现在的时刻通过这些门槛和走廊进行交流，每一次都是新的。此外，各个图像一旦被收集者兼编辑者组装起来，它们就会相互感应。《拱廊街计划》中，文学蒙太奇中的每一个编号项目都应该被理解为一个历史唯物主义的门槛，通过进入过去，从而进入多个现在。

蒙太奇背后的想法是，以超越线性因果关系和时间同质连续体的方式来组合元素，从而释放出相互作用的新可能性。20世纪20年代蒙太奇技术兴起，当时随着“相对论”或场论的概念，以及一系列新的通信和交通技术，不连续性（首先是与过去的不连续性）已经进入了许多人的日常生活。在艺术中，人们尤其会想到摄影蒙太奇和电影蒙太奇，将单个镜头组合成序列。本雅明当然知道苏联电影导演爱森斯坦的“吸引力蒙太奇”（1926～1927年冬天，他在莫斯科时看过《战舰波将金号》）。他还了解同时代人如T.S.艾略特、庞德和乔伊斯的文学蒙太奇实验。他熟悉尼采、朱贝尔和利希滕贝格等作家的格言技巧。他自己的文学蒙太奇始于创作于1923年至1926年的《单向街》，以及《拱廊街计划》和《1900年前后的柏林童年》。形式上离散但主题上沟通的方式，是他写作的一个特点，尤其从上世纪20年代开始，这成为一种新的文学哲学表达形式。用他的术语来说，这是一种星座模式。

三联生活周刊：本雅明在《青年形而上学》这篇文章中说：“我们于日常世界中认出多少神秘，便在多大程度上进入神秘。”能否结合本雅明的发现或者你身边的例子具体谈谈，如何从日常世界中认出神秘？

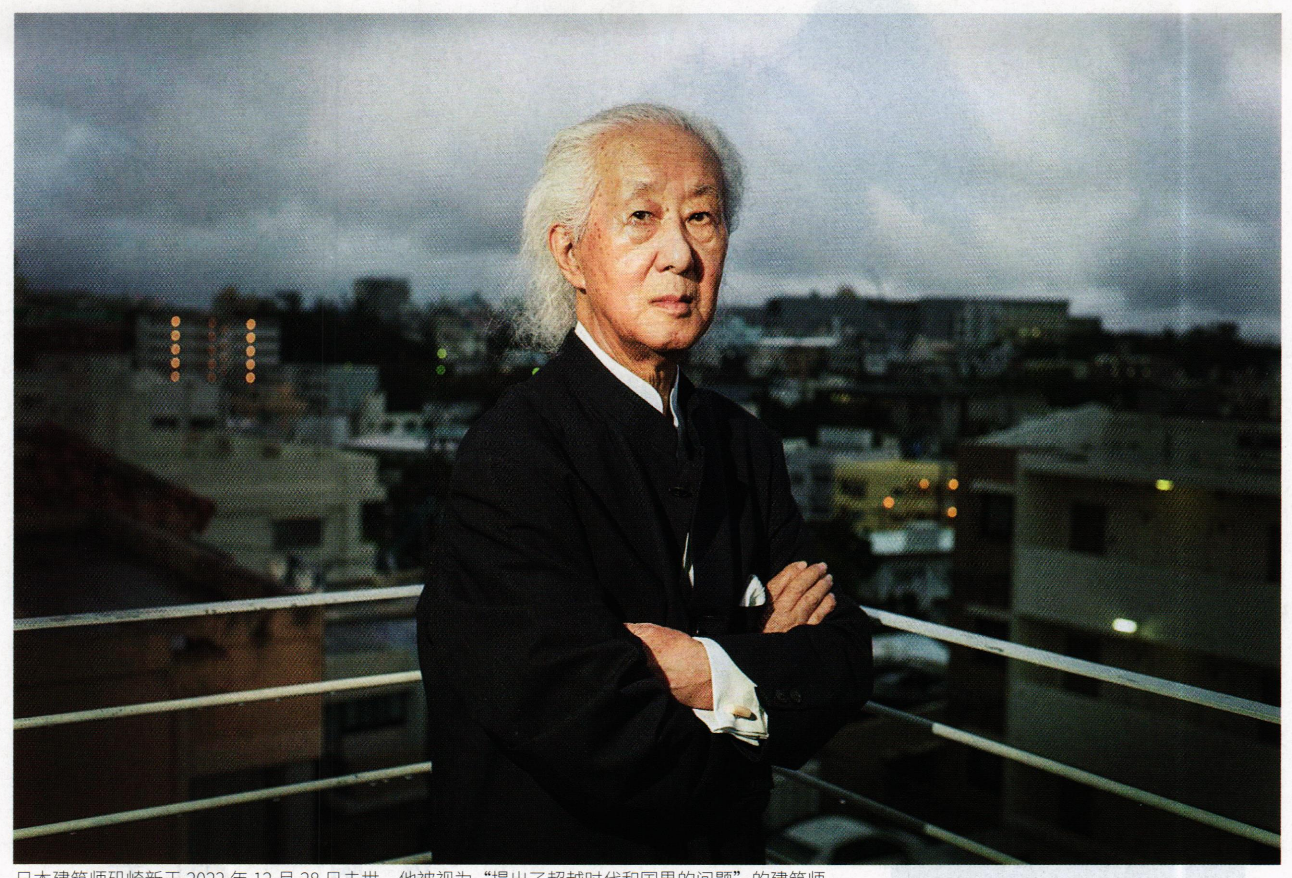
霍华德·艾兰：本雅明在这篇文章开头写道：“每一天，就像睡梦中的人一样，我们使用无法衡量的能量。我们所做的和所想的都充满了我们祖先的存在。”他对过去的持久存在有这种感觉，过去时代的能量偷偷地告知我们日常世界的行为，并在我们不一定意识到的情况下对我们进行命运的引导。本雅明在《德意志悲悼剧的起源》一书中，将真理定义为一种揭示，它公正地对待神秘，而不是消除它。换句话说，真理不仅仅是一个事实准确性的问题，不是一个纯粹的定量或计算的事情，而且是一个对不能确定地掌握的东西，对我们所说的一切中仍然没有说出来的东西的关注。日常世界只有在这样的细读中才会呈现出它的神秘性。

三联生活周刊：在本雅明看来，波德莱尔关注那些陈腐平庸的事情，极力使它们具有诗意。波德莱尔的语汇里没有一个词是从一开始就带有某种寓意出现的，这些词是在特定情景里才获得某种寓意的，这些情景来自要去侦察、围攻和占领的主题展开的过程中，即看它处于这个过程中的哪一阶段。在你看来，波德莱尔诗歌中这种特定情景中的寓意是如何出现的？是否正因如此，那些他所关注的陈腐平庸的事情才具有了真正的诗意？

霍华德·艾兰：本雅明早期的作品发展出一种命运的观念（其德文词为Schicksal），即通过通常不显眼或隐秘的迹象和暗示，或通过看似偶然的事件，将世界变成一个文本，每一次都必须阅读，乃至于被解码，这是一本高度可变的，正如你所说，完全是特定情境的“生命之书”。这种阅读体验的想法一直延续到他后来的作品中，寓意的概念作为神话的解药变得很重要。本雅明呼吁人们注意波德莱尔对几个世纪以来一直被忽视的寓意方法的大胆更新。但是，这种作为现代形式的寓意或寓意法，不应与抽象教义思想的简单化——比如《朝圣者的进步》的寓言——相混淆。现代寓意是情境性的；它在随机的瞬间揭示了世界看不见的深处，从而加深了历史的视角。波德莱尔认为，只要我们足够用心的话，我们就会发现，平凡之物的古代性赋予日常事物以常新的诗意。因此，本雅明在《拱廊街计划》中强调了波德莱尔对“俗套”（pontif）的关注，这是指作品的平庸而平凡。他引用了波德莱尔的日记条目：“创造一种新的俗套——这是天才。”在“I卷”中的一段话也出现在《梦之媚俗》中，我们读到了这样一个意图：“开辟一条道路，进入被废除或取代的事物的中心，以便将平庸事物的轮廓解读为画谜。”陈词滥调的核心之谜将被揭开。

本雅明呼吁人们注意波德莱尔对几个世纪以来一直被忽视的寓意方法的大胆更新。

（感谢王璞、迈克尔·詹宁斯对采访的帮助）


日本建筑师矶崎新于 2022 年 12 月 28 日去世，他被视为“提出了超越时代和国界的问题”的建筑师

矶崎新：“反建筑史”才是“建筑史”

文 · 唐克扬

更积极的建筑理想不仅是“实现”，它还隐于未尽成为现实的建筑观念的全体之中。

不知什么时候开始，迄今为止获得普利兹克建筑奖的 51 位建筑师中，已经有了不少“逝者”——堪称领袖的这一批人，大多数都到了高龄。这里却有个时代的断层，放眼望去，20 年前被仰望的他们，今天很多依然是各种设计媒体的头条，能够取代他们影响的人并不多。也就是说，后继者没有在前辈设定的道路上跟得太紧……这和建筑学早先的个人主义光环不无关系，新时代的成功人设不再相同；可能，也反映了我们时常讨论的明星建筑学和其实占了更大量的“日常建筑”的差距——那些无甚设计可谈的项目，但又是社会赖以运转的“沉默的大多数”。

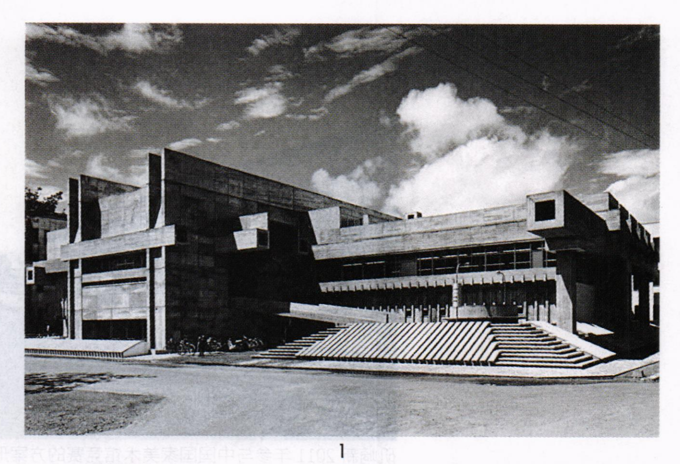
上述前辈绝大多数都出生于上世纪 50 年代之前，也就是说，如果还活着，都是 70 岁以上的老人了。2022 年 12 月 28 日刚刚去世的矶崎新生于 1931 年，3 年前他获建筑界最高荣誉时，便已 88 岁高龄。但他的心态显然并不合乎我的上述观察：新和旧，英雄和平凡，二者不必只居其一。我听

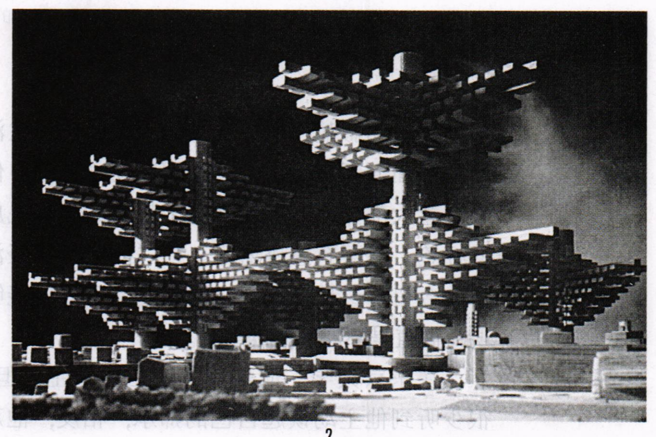
和他熟悉的朋友说，近年来他已不再有力气参与建筑设计，他更情愿把这个荣誉让给更年轻的人。与此同时，这却并不意味着他荣休了，只是顺应时代潮流，他还是我们所熟悉的那个智者，“兼具对建筑历史和理论的深刻了解”，有思想，也敏于行动：“要干就干大的……我们之所以能够洞察隐匿，是因为一切已经变得太过肤浅……”

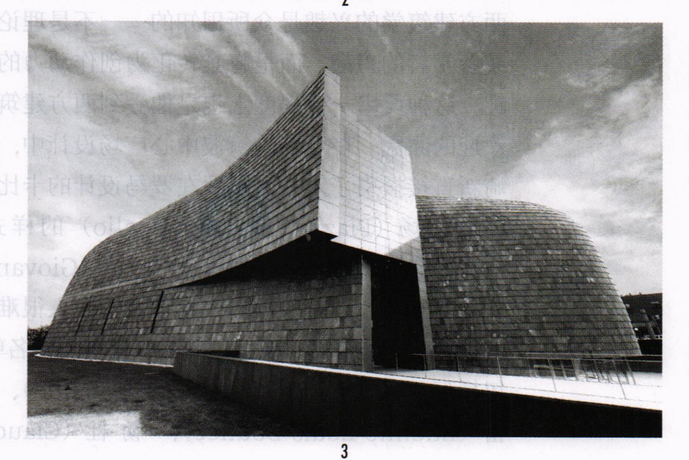
作为晚辈，我第一次和他面对面交流，是在他参加中国国家美术馆国际竞赛的机缘中——后来他变成这个竞赛的评委。矶崎新并不在意第一轮即被淘汰。他只是利用这次机会，为我们上了一“课”。他向我表示，他参加美术馆竞争的真正用意，是以运动员或裁判的身份，帮助中国建筑界确立自己面向未来的信心。他的竞赛文本回顾了中国现代建筑发展的历程，然后提出，今天的文化建筑不应成为一个“偶像”（icon），而是要充分融入到它所在的城市“系统”（system）中去。很多人或许还记得，他也曾参加过中国改革开放以来首个真正有国际重大影响的建筑竞赛，天安门旁的国家大剧院，那一次他递交的是一个既不对称也无明显礼仪特征的完全现代的方案。但是大多数人不知道的，是他还在四川参与设计过一个记录侵华日军罪行的博物馆，他以实际行动告示了他鲜明的文化立场。

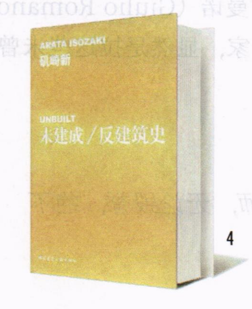
世界的还是日本的？矶崎新并非第一次面对这样的抉择。50年代，也就是矶崎新的成长时期，日本建筑界普遍陷入在民族风格和现代建设之间取得平衡的纠结。后来矶崎新的作品证明他在这方面干得不差。不管是他早年的成名作之一大分县美术馆，还是我在南京见到的四方美术馆里的“会议中心”，审美上而言，他确实可以让委托人觉得“更日本”。但是他的另一些作品就与母国拉开了距离。他在中国已经落成的项目个个不同，你可以不喜欢其中的一些，有的也显然不大接地气，但你很难用某种固定的风格概括他的职业生涯，也不能不钦佩他始终如一的“壮心不已”。

矶崎新出生于九州的大分市，这里常停泊来自中国的航船，也是日本最早与西方文化交流的地区之一，他的父亲既是成功的商人，也因创作和歌获名。不知道这些对于矶崎新的成长是否有







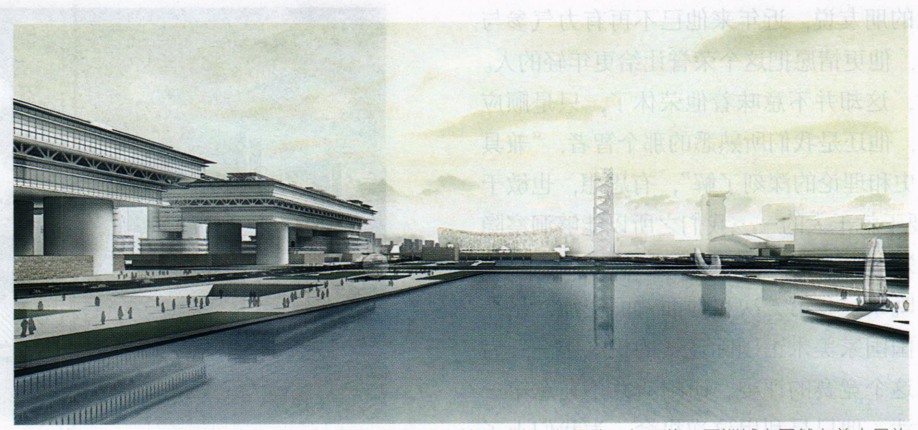


1. 家乡的大分县美术馆是矶崎新早年的成名作

2. “空中城市”构想（1962），“新陈代谢”学派描绘的动人画面之一

3. 中央美术学院美术馆。矶崎新在中国设计的首座美术馆

4. 矶崎新著作《未建成／反建筑史》


矶崎新 2011 年参与中国国家美术馆竞赛的方案形式上并不讨喜。但思路一如既往：亚洲城市固然有着本民族传统特别偏好的纪念性，但还是有可能将孤立的“偶像”单体融合到城市建筑的“系统”之中。本图由矶崎新事务所特别授权发表

潜移默化的影响，从结果来看，他的建筑生涯确实是多面而开放的，像海洋那般变动不居，他不大在意大部分日本建筑师身上都有的那种民族性的标签，甚至有意逃避之。在“注意力”经济盛行的今日，这种缺乏视觉识别度的创作者能够成功，简直是不能想象的事情。

在东京大学，他是丹下健三的学生，但是，很少听到他主动谈起自己的师承，相反，他对于西方建筑学的兴趣是众所周知的——不是理论家或者学者的兴趣，而是将其转化为创作动力的兴趣。这种反串一定程度上也是他受到西方建筑界欢迎的原因。在著名的筑波中心广场设计中，矶崎新直接援引了米开朗琪罗在罗马设计的卡比托利欧广场（Piazza del Campidoglio）的样式，但是建筑的一部分，却呈现为皮拉内西（Giovanni B. Piranesi）画中废墟般的样貌，一般人很难理解这种超前的姿态。他拉过的西方建筑师的名单，包括但不限于帕拉迪奥（Andrea Palladio）、布雷（Étienne-Louis Boullée）、勒杜（Claude-Nicolas Ledoux）和罗曼诺（Giulio Romano）。他并非西方建筑史的专家，显然是拉这些未曾谋面的异国同行“走向未来”。早早地就与西方同行对话，他也在美国、西班牙等地受邀设计项目，并收获了广泛的国际声誉。

因此，这位最“不日本”的日本建筑师，无论毁誉，绝不会自居为老朽的权威。在与中央美术学院的破冰式的合作中，他带来了一个破天荒的美术馆空间。事后很多艺术家埋怨这个不像标准白盒子的空间“不好挂画”，然而，这个在奥运会前即已建成的展览空间的成就，它的主要贡献除了打破传统美术馆的定式之外，还在于让我们理解了建筑之外的东西：建筑师，假如和委托人有着超乎个人意志之外的心契，就不仅仅是为建筑形式背书的人，在其中他也充当了建筑策划人的角色。

建筑是什么？在我看来，矶崎新最重要的《未建成 / 反建筑史》一书，给出了超越大多数同行的答案。以“实现”为硬道理的建筑师，天然是目的至上实用主义的；然而，更积极的建筑理想不仅是“实现”，它还隐于未尽成为现实的建筑观念的全体之中。这意味着，一个策划建筑的人并不总是消极地屈服于他不得不妥协的“功能”，或者讨好甲方；反过来，他也不是那个唯我独尊的自大狂，无视客观世界的大体。从人类历史的长时段而言，建成和未建成的建筑并无差别，现存的即使是杰作也不可能一直存在，而“未建成”，有可能以更纯净的形式和更有韧性的方式，对未来世代发生影响——时间不再是建筑的敌人，“反建

这位最“不日本”的日本建筑师，无论毁誉，绝不会自居为老朽的权威。

筑史”才是“建筑史”。

推敲起来，14 岁时就经历了核爆时期的日本，也许是广岛那张著名的照片对少年矶崎新造成了重大的启发：“小男孩”投下后数小时拍下的照片，显示几乎所有传统日本式样的建筑都灰飞烟灭了，连灰烬剩下的似乎都不多，市中心的都市网格因此清楚地暴露了出来，就像一个规划模型的白底一样；采用西方建筑技术建造的房屋，好歹还有几幢勉强保持着形状，在广大的瓦砾堆中孑然独立——这是矶崎新所说的“一片虚空”，他“对建筑的最初体验”，是一切清零重新再来。

这片空白是空无的，却不全然是荒芜，城市不再像过去的几个世纪里那样，只是在阴影中缓慢地堆积、冗生，而是借重西方工具理性，迅速而整体地壮大起来，如同一次翻模制作。因此矶崎新和一部分他的同时代人一样，毫无疑问，会将城市的语境作为他们个体建筑的起点。区域规划，著名者如东京湾，也是这群建筑师所关心的对象。他们，注定不再会像制造物体一样设计建筑，而是注意到了西方社会中同样正在涌现的“飘散、变动不居的形象，无休无止的广告和噪声……”。一夜之间，诸如“新陈代谢”这样的建筑运动，让日本建筑在思想上跻身于世界前列。一座城市是无法彻底“设计”而只能长时“演变”的，建筑的“新陈代谢”是基于新的“城市—建筑—人”的关系的，而不是改头换面的物理类型学。传统的总体规划是种静态的、图画式的判断，而“新陈代谢”学派所憧憬的“总体的建筑”，永远是从营造的全体规模上，甚至也从未建成 / 建成的关系上，来动态地判断单个构造的成败的。

矶崎新在那一代人中显得尤为突出，是因为他并没有止步在某一种“主义”上，哪怕是强调变化的“新陈代谢”本身。日本文化自身所沉积的整体性俘获了大多数人，即使激进的主张也是如同排天巨浪一起涌来又消散。强调个别和整体的统一而不是背离。永不停息的矶崎新，则从 60 年代的“空中城市”，迅速漂移到 70 年代的“电脑城市”（他是最早使用电脑效果图的日本建筑师之一）、80 年代的“虚体城市”、90 年代的“蜃楼城市”……都市和空间的“新陈代谢”，对于矶崎新而言，也是头脑和思想的“新陈代谢”。

2017 年春天，一个尚有余寒的夜晚，在北京东北郊的一个很普通的艺术家工作室里，我最后一次见到了矶崎先生，有些意外，也有点难以置信。因为这里并没有什么时髦的建筑元素，只是师傅为我们做了一桌有点乡土风味的川菜。那一夜，老先生的银发依然梳得一丝不苟，我们并未多谈建筑。说起他所爱的“中国”，即使面前的菜辣得过于“地道”，也不妨碍他兴致勃勃。我给他看了自己描写唐代都市的小说，试图解释这种荒诞不经和现实有关，记得他回应说，他很喜欢，他爱的是宋朝，从南宋建筑中他曾得到对现代建筑创作的很大启发。

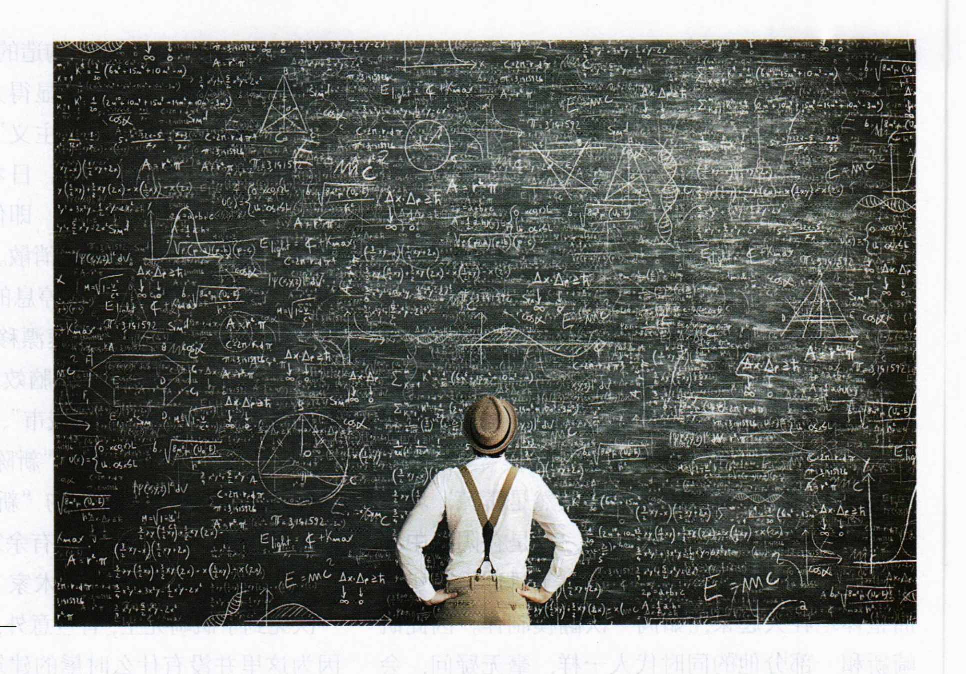
在《未建成》里，记得他提到，以媒体形式储存的建筑信息，将和建成的建筑一样进入未来世界，无甚高下先后之分。那么，逝者亦长存，我们的那一番跨文化、跨代际的交流，也会有机会漂浮在他以一位老建筑师身份建构的“元宇宙”中。



1968 年，在米兰三年展上展出的“电气迷宫”是矶崎新策划的大型蒙太奇照片，描绘了一个被不规则空间框架结构覆盖的广岛废墟

再教育

文 · 苗炜



《金融时报》有一位专栏作家叫露西·凯拉韦，2016年11月退休，时年57岁。2017年9月1日，她去伦敦一所公立学校担任数学老师。露西教书，估计也有面对笨蛋的时候，她的同事建议她，不要使用low ability（低能）这个短语，而应该用low prior attainment。这都是教学上的花言巧语。露西教了一年数学之后，改教写作了。她说，好的老师不是《死亡诗社》里那样子的，好的老师能帮孩子应对考试。她还成立了一个非营利机构，叫“Now teach”，这个机构为那些中年转行想做老师的专业人士服务，有许多律师、银行业从业者，干到四五十岁，转行去教书了。2021年，露西·凯拉韦写了一本回忆录叫*Re-educated*（《再教育》），讲她离婚、变老、教书的经历。

我也想过转行当老师，去中学里教语文，或者在小学里教数学，但我大概考不下“教师证”。每天我花两三个小时陪孩子看书，陪孩子写作业。在这个过程中，我也琢磨着怎么教孩子。比如我看过一本书叫《儿童怎么学习数学》，书中提到，假如你有一盒彩虹糖，跟孩子一起计数，数一数其中有多少块红色糖果。你要把红色的挑出来，一边挑一边算。这个计数过程包含以下步骤。一是求同，先把红色挑出来。二是分类，红色的在一堆，其他颜色的在另一堆。三是排列，把红色糖块排列整齐，更便于计数。四是顺序，孩子要知道数词的顺序。孩子从1开始数，数到12，假设这一盒糖中有12块红色的糖果，数到12，原先作为“序数”被使用的12，转变为“基数”了，它本来意味着第十二块，现在标示着你一共有12块红色糖果。看到这里，我发觉，我们是下意识地使用求同、分类、排列及排序，日常经验能应对计数，然而，对我们的日常经验加以审视，意味着一种深刻性。

美国有一位文学评论家叫韦恩斯坦，专门研究福克纳的小说，他说recognize这个词是认出、识别的意思，开头是re，是重复、再一次的意思，我们要认知两次才能认出，不看第二次就不知道第一次看到的东西是什么意思。我们经历的生活，这是我们看到的第一次。但我们还会回过头来审视自己的生活，认出其中的逻辑和意义，这是第二次，我们成为自己生活的读者。

有一次，我看一套日本人编辑的书，叫《文

具图鉴》，其中一册讲测量，说有两种尺子：一种是画直线的，一般都有数字标识，刻度并不是从边缘开始的；另一种用于测量，刻度从边缘开始，一般没有数字，叫标尺。我躺在沙发上看到这一段，猛然想起我姥姥当年用的标尺，一尺长，有星号标记，似乎是红木的，还有一种裁缝用的粉笔，三角形，但三条边并非直线，而是微微弯曲的弧线，姥姥用标尺量完一块布料，就会用那种粉笔在布上做个记号。

姥姥是一个缝纫女工，她工作的地方叫“缝纫社”，在宫门口，和白塔寺隔着一堵墙。据说，这个缝纫社建立在抗美援朝时期，是给志愿军做军服的，姥姥从一个家庭妇女变成了工人，在缝纫社里干了几十年。我小时候去过那个缝纫社，低矮的平房里摆着几十台缝纫机，几十个老太太低着头干活儿，我不记得她们在做什么样的衣服。姥姥家里也有一台缝纫机，我妈给我买的裤子长了，就会拿去给姥姥，把裤脚收一寸，等过一年，我长高了，再把裤脚放开一寸。白塔寺路口有一个文具店，里面有橡皮筋卖，大概是三分钱或者五分钱一捆，我兜里有三五分钱就去买一捆，做弹弓枪用，揣着一捆橡皮筋让我感到富足。

我不知道现在的小孩子能否体会到那种巨大的快乐，我能体会到——那种买文具的快乐。买铅笔的时候，我可以一下子买10支12支，甚至一下子买100支。有很多铅笔套装，12支，从3H一直到9B，这样就能体会到铅笔从最硬到最黑的硬度和色泽变化。我小时候用的是HB铅笔和2B铅笔，如果能拿到一支6B，那一定视为珍品。除了小时候使用的“中华”之外，我现在能买到施德楼、三菱、辉柏嘉。我还能买到德国产的尺子和圆规，还能买到日本产的橡皮，一个包装有72块。至于60色的马克笔，120色的彩色铅笔，都不是什么稀罕物。还有A4纸，买上几包，随时可以用来当草稿纸。学习用品非常便宜，再也不会匮乏。

如果我发现了什么学习的秘笈，第一条就是“写在纸上”。我们几个家长，偶尔在手机上传两道小学数学题，锻炼一下自己糨糊一样的脑子，我发现我在手机上盯着一道题目看，总不如把它写在纸上更清晰，在纸上可以演算、试错、画辅助线，展开式、长除法就适合在纸上进行。三四千年前的古希腊人面对求解2的平方根这个问题，就是一点点试，2的平方根到底是多少？只要找到一个分数，它的平方是2，那就是2的平方根，这就意味着只要找到一个数的平方，是另一个数的平方的两倍，我们就找到了那个分数。其求解办法就是一个个列出自然数的平方及平方的两倍，在这两列数字中找到一样的，他们当然找不到，但他们会发现，有些数字擦肩而过，3的平方是9，2的平方的两倍是8，两者相差为一；7的平方是49，5的平方的两倍是50，两者相差为一；17的平方是289，12的平方是144，两倍是288，两者相差为一。于是他们由1/1开始构建了一组分数，3/2，7/5，17/12，41/29，99/70，239/169，577/408，这就在一步步逼近2的平方根。构建出第六个分数，误差就小于千分之一了。这里包含着特别简单的数学思维，找到数字m，让m的平方等于n的平方的两倍，我们找不到，但我们能找到m平方加减1就等于两倍的n的平方，由此构建分数。这个想法并不难理解，但我觉得，这个分数序列的构建，最简单的一步在于写出1到30的平方是多少，1到100的平方是多少，它们的两倍又是多少，观察这两列数字。写在纸上，观察并思考，这就是秘笈。把问题写在纸上，面对它开始思考，这就是解决问题的第一步。我们要用大量的纸，要用很多铅笔，要不停地在纸上写写画画。

早上叫儿子起床之前，我会给他削铅笔，转笔刀也有不同规格，有一种能削出更为优雅的长笔尖，把铅笔放进文具盒的时候，我能看见文具盒中划出的许多铅笔道，我会好奇，儿子到底能不能明白老师为什么要讲解9的加法。儿子玩过一把“凑十”尺子，小尺子有上下两截，正反方向有1到9的刻度，拉一下两个数字就凑成了十，上学后他学会了背歌谣，“一九九一好朋友，二八八二手拉手，三七七三真亲密，四六六四一起走，五五凑成一双手”。很简单的凑十法，可能

要花一两个月才能巩固。他能明白他背诵的诗是什么意思吗？能理解汉语拼音吗？一日之计在于晨，一年之计在于春，他是否发现，这两个"一"的音调不一样，一个是二声，一个是四声？我有必要提醒他注意吗？会不会把他弄糊涂？小孩子接受的教育，大人加以审视，这也是 recognize 和 re-educated 的过程。我想就此做一些记录。

这几年有一个流行词叫"终身学习者"，我也算是一个"终身学习者"吧，时不时急学现用地学点儿软件啥的，也花不少时间看书，但我知道"学习"两字有更特殊的分量，那可不是听别人解读两本书或者自己看两本书那么简单轻巧。很少有哪一种学习过程能跟学生真正的学习过程相同。你要把知识结构化，学语文的时候是在慢慢积累，学数学的时候要体会到"抽象"和"广义"，要用学会的简单的东西去构造出更复杂的东西。你要解题，你要考试。你甚至还要学会审视正在学习的东西。有时候我陪孩子上网课，老师提出一个问题，每个孩子都用力喊出自己的答案，每个孩子都举手，上完一节课，苗大壮会在屋里疯跑一会儿，我能感觉到，他是学嗨了，学习是会让人嗨的。你本来掌握 10 以内加减法，忽然你掌握了 20 以内的加减法，这是让人非常快乐的事情。

现在的学习材料实在太丰富，有各式各样的百科全书。不管你是喜欢看字典，喜欢天文，还是喜欢科技与工程，从浅到深的读物能让你从入门读到专业水准。你可以买到地球仪、星象仪、天文望远镜、显微镜。这种知识上的完备是我小时候未能有过的。任何文具、任何知识性的工具都完备，任何教材和书本都完备，不用花太多的成本，你就能很深入地学习。学校并不是唯一的学习场所，老师也不再垄断知识，因此不再有唯一的权威性，借助互联网，你能找到各种学习资源。这是一种学习的权力。掌握是什么东西被教到你孩子的脑袋里，这是一种知识的权力。

小孩子问你，最大的数是多少？无穷大到底有多大？这个问题会指引你去看"无穷集合"是什么。小孩子问你，时钟是怎么显示时间的？这个问题会引导你去看高斯如何定义"同余"。陪孩子写作业，回答小孩子的问题，这是重新训练我的大脑的过程。几年前，我在大街上溜达，有人递给我一张广告纸，上面写的是"大语文补习"，那时候教培行业正热闹，我拿着那张广告不以为然，心想我还不知道什么叫语文？等我儿子上了学，有一天回来问我，什么叫入声字？我赶紧找来汉语拼音和音韵学的书翻翻，这些书又引着我去看"国语运动"和汉语拼音的发展过程。我上北师大中文系的时候，知道黎锦熙教授的名字，但对他的学问并无了解，毕业 30 年后，我才知道黎锦熙老师做了什么，这实在让我感到羞愧。当年我毕业的时候，觉得我完全能胜任一个语文老师的工作，现在才知道当一个合格的老师是多么不容易。

孩子旺盛的好奇心和求知欲会让我有更多的好奇心与求知欲。我第一次知道了蟒蛇分为卵生的蟒亚科 python 和主要为卵胎生的蚺亚科 boa。我第一次完整地知道了二十四节气。我第一次知道了什么叫"整体认读音节"。我还知道了笔顺是根据书写习惯不断变化的。我知道了木卫三和木卫二的名字，开始把希腊神话中的人物跟星星的命名建立联系。未来十年二十年，小孩子就走在这条求知的道路上，这可以帮助我们对抗反智的世界。孩子会不停地问"为什么"，他有很多困惑，大人会被这些"为什么"难住，大人也有自己的困惑。这两年我们的生活都有些动荡不安，有很多烦心事。然而，小孩子打开课本，我们就能遁入一个宁静的空间。在这个空间，理性占据着绝对的支配地位，孩子在学习成为一个理性的人，并用理性的方式理解世界，理解一个简单的事情，继而让更多复杂的事情变得简单。小孩子学的平面几何还是在笛卡儿的坐标系中，小孩子学的还是牛顿力学，这是一种巨大的安慰。■

参考书

帕梅拉·利贝克《儿童怎么学习数学：父母和教师指南》，人民教育出版社 1986 年版；戴维·弗兰纳里《2 的平方根：关于一个数和一个数列的对话》，上海科技教育出版社 2022 年版

光合作用抗衰老

主笔·袁越

假如动物也能进行光合作用，就可以不用吃饭了吧？相信很多读者都曾经幻想过这件事。来自浙江大学附属医院的一群科学家将这个幻想变成了现实，但他们这么做的目的不是为了节约粮食，而是为了延缓衰老。

一提到衰老，大家首先想到的一定是体能下降或者满脸皱纹，但实际上衰老的真正原因是细胞失去了更新的能力，来不及修复损伤。这就好比一辆汽车，开久了总会有磨损，油箱里的油也会逐渐耗尽。但如果你能按时加油，并把磨损的部件及时换新，这辆车就可以一直开下去。

对于细胞来说，新部件就相当于氨基酸、核苷酸和脂肪酸这些有机大分子，它们是合成蛋白质、核酸和细胞膜的原材料。汽油则对应于万能的能量分子三磷酸腺苷（ATP），所有生命活动所需的能量全都直接来自它。

为车加油和换部件需要去不同的地方，但ATP的合成和有机大分子的合成全都来自发生在线粒体内的同一组化学反应，这就是大名鼎鼎的三羧酸循环，食物中所蕴含的能量正是通过三羧酸循环被转化成ATP的。三羧酸循环还可以反向运行，其中每一步反应所产生的中间体都可以被用来合成生物大分子，这个过程被称为“合成代谢”（Anabolism）。这是维持细胞正常运转的关键步骤，因为细胞在其生命过程中一定会出现各种差错或者磨损，比如蛋白质老化变性等等，这就需要立即合成新的配件去替换。如果这个替换过程进行得不顺利，细胞就会积累大量废物，导致其活性逐渐降低，直至成为僵尸。随着年龄的增长，这样的僵尸细胞越积越多，其结果就是衰老。

合成代谢需要两个非常重要的分子，一个是负责提供能量的ATP，另一个就是负责提供电子的“还原型辅酶II”（NADPH）。衰老的主要原因就是这两种分子供应不足，导致合成代谢出了问题。比如大家熟悉的退行性关节炎就是因为软骨细胞失去了合成胶原蛋白的能力，导致关节润滑液分泌量不足。

一直有科学家试图通过人为补充ATP或者NADPH的方式来延缓衰老，但多项实验证明外源ATP或NADPH不但很难被细胞直接利用，还有可能影响细胞自身的其他代谢功能。于是，有人试图改变思路，把叶绿体中负责光合作用的最小单元“类囊体”（Thylakoid）引入动物细胞，因为光合作用的两种主要产物就是ATP和NADPH，正是衰老细胞所需要的。

这个做法看似匪夷所思，但有两大好处。一是光合作用来自植物，不会和动物细胞原有的代谢通路发生冲突，因此也就不会影响动物自身的新陈代谢功能。二是光合作用的效率可以通过人为改变光照强度进行调控，这就避免了ATP或者NADPH产能过剩，后者对于细胞来说同样是有害的。

这个做法最大的困难就是如何杜绝免疫排斥反应。浙江大学的科学家们用动物的细胞膜制成了一个载体，把纳米级类囊体单元裹在这个载体里面送入小鼠的软骨细胞，成功地骗过了小鼠的免疫系统。之后，研究人员用光照来激活类囊体，使之开始生产ATP和NADPH，衰老的小鼠软骨细胞果然返老还童，关节炎的症状也得到了明显的缓解，相关论文发表在2022年12月7日出版的《自然》（*Nature*）杂志上。

虽然这项实验的目的只是为了验证一下这个做法是否可行，但结果令人惊喜，未来有潜力成为治疗各种退行性疾病的灵丹妙药，甚至可以用于延缓衰老。



四库全书纪事之恭进（7）

振绮堂

文 · 卜键

学术界已有人注意到，当日向四库馆进呈古本的几位杭州藏书家，多为居住此城的徽商，彼此交往密切，其中黟县汪氏应该是徙居较早一家。早在明代中期，黟县宏村汪氏家族的汪元台就迁居杭州，做盐业生意，是为本支之始祖。

徽商多注重子嗣的读书，期望他们科举为官，汪元台亦然：长子宗缙为国学生，至长孙肇衍便中了进士，选庶吉士，曾任陕西乡试正考官，另一个孙子肇璋也做到广东盐提举，走上了仕宦道路；次子宗绅为诸生，接过了家族生意，至其子时英则认为盐行的水太浑，毅然放弃，转入典当行，而传至重孙光豫，已成为杭商四大富室之一。汪光豫尊师重道，热心文教事业，是徽商子弟读书的杭州崇文书院的重要赞助者，也把儿子送去读书，长子汪宪即为振绮堂的创建人。

汪宪，号鱼亭，25岁考中乾隆十年二甲进士，按常理应选入庶常馆深造，不知为何并没有，甚至也未能分配部院或外任知县，而是"归原班铨选"，亦即待分配。当时的不少新科进士都有过这种经历，"热情怀变冷冰"，一等可能就是好几年。后来汪宪是否做过官？多数记载说他曾任刑部主事、员外郎等职，以亲老告归；而《四库全书总目》则说是"候选主事，未就铨而卒"，笔者倾向于后说。汪宪回到杭州，自然不会有吃穿用度的压力，但那份打击也非同小可，以读书治学化解心中郁塞。如果说家中藏书原来就有一定规模，而他回来后潜心经史，和浙江文人雅士聚集讲论，注重收集孤本善本，才使振绮堂名声渐起。为什么一些诗文中称他为"比部"（即刑部）主事、员外郎呢？推想应是吏部作过安排，也可能是两次三次给予职衔，轮到汪宪坚拒不出了。

有一桩学术公案与汪宪有关，那就是《说文系传考异》的作者究竟是谁。《四库总目》明确为汪宪所著，曰："南唐徐锴作《说文系传》四十卷，岁久散佚……世罕传本，已非一日。好事者秘相传写，鱼鲁滋多，或至于不可句读。宪所见者，尤属影宋钞本，然已讹不胜乙，因参以今本《说文》，旁参所引诸书，证以同异，以成是编。讹者正之，其不可解者，则并存以俟核订焉。"编者还称许汪宪"留心小学"，认为他开创了一个"缕析旧文，彻首彻末"的先例，也提到署名朱文藻的两卷附录。朱文藻为乾嘉间布衣学者，著述甚丰，与当时藏书家多有交往，而汪宪则较早邀请漂泊穷困的他为宾客，与严可均等一起，协助校雠振绮堂所藏秘籍，必臻完善，其中也包括《说文系传考异》。毕竟汪宪是两榜进士出身，见识既博，学问功底扎实，又是人生志趣所在，对于家藏古本的校勘自是以我为主；朱文藻开始时不到30岁，所见无多，还处于学习提升的阶段。朱氏对此并不讳言，在汪宪逝后作《哭鱼亭先生》，写到逝者对自己的大恩，"江南补被奔走客，忽以文学遥相知。归来假馆东轩下，晨夕相依契风雅。饥饱寒燠公恤之，欢颜真如庇广厦。图书甲乙重编排，雠校脱伪时与偕……"也说自己仅仅是一个助手。至于卷末朱文藻的两卷附录，属于搜辑的相关资料与评论，馆臣指出其中芜杂与"殊失考订"之处，也可证文藻虽聪明颖悟，而此时尚欠功力，汪家亦无埋没之意。而卢嘉锡先生作《四库提要辨证》，引用朱氏书信与后人笔记，认为朱文藻才是作者，影响甚大，在今天几乎已成定论。本人仍持怀疑态度，理由为两点：《说文系传考异》的进呈并非汪家献出，分明写着"浙江巡抚采进本"，要经过杭州书局的考订核实，进京后馆臣还要细加勘验，不宜轻易否认；且在征书与编纂、誊清面世时，文藻均在，游走于公卿富室之间，一度还在京为四库馆副总裁王杰"佐校"，如有异

议自可传递给总纂官，未见争议。此类考证，非此小文所能尽，留待日后吧。

汪宪不求仕宦显达，不慕文坛虚名，宅心仁厚，埋首书卷，与同城的著名藏家赵氏小山堂、吴氏瓶花斋、鲍氏知不足斋常时过往，活在书中，也乐在其中。他对书籍极为爱惜，所藏皆钤盖“汪鱼亭藏阅书”印章，并特制一方大木戳记，印文繁密，曰：

聚书藏书，良匪易事。善观书者，澄神端虑，净几焚香，勿卷脑，勿折角，勿以爪侵字，勿以唾揭幅，勿把秽手，勿展衾案，勿以作枕，勿以夹刺，随损随修。后有得吾书者，并奉赠此法。

真真是书痴之语，也是受尽借阅者折磨后总结出的经验谈，满含规劝乃至恳求之意。汪宪也想到这些书会在身后流失，心绪平和，将总结出的保存之法赠与后世收藏者。

就在乾隆帝传谕征书的前一年，汪宪遽然辞世，年仅51岁，由长子汪汝瑮接掌家事。知不足斋主人鲍廷博作《挽汪鱼亭比部》，有句“整整牙签万轴陈，林间早乞著书身”“清白家声饮有素，丹黄手泽借还频”，赞扬汪宪不留恋官位和振绮堂藏书之富，提及两家对稀见善本的互相借抄，最后还加了一条小注：“先生既捐馆，余尚向邺架借书。”透露出两家以书结缘，关系亲切。

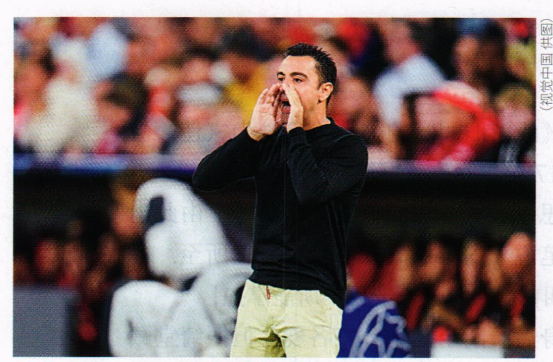
三十八年四月，浙江巡抚三宝奏报杭州藏书新五家志愿“呈献遗书”，代表振绮堂的是汪宪长子汪汝瑮，进呈秘籍219种。如以汪宪还乡作为他留意藏书之始，至朝廷征书，振绮堂的收藏史仅20余年，在新五家中应属最晚。进入《四库总目》著录的有152种，与瓶花斋总数相同，获赐内府印本《佩文韵府》等。作为奖誉，弘历为振绮堂所呈南宋抄本《曲洧旧闻》、刊本《书苑菁华》题了诗。后者为陈思所编前人论书篇章，颇受乾隆肯定，而《曲洧旧闻》的作者朱弁曾为宋使，被金国扣留17年，写作此书追怀旧事，更引发弘历的历史遐思，连写四首，抒发无尽感慨。由此也想到“代笔说”的难以成立，皇上兴之所至，多了可以有四首、八首，岂非臣下所能掌控!

汪宪身后，四个儿子分家各爨，但振绮堂藏书未分，由长子汪汝瑮管理，总会发生一些借阅不还的事情，令他很苦恼。至嘉庆八年，老三汪玮打算迁居苏州，汝瑮先是向二弟汪璐吐露心声：一直不忍将父亲的藏书分散，现在自己老了，兄弟中只你是个读书人，希望能够全部归你，以便长久珍守。汪璐答应下来，两个弟弟也表示赞同，就这样完成了移交，振绮堂也进入一个新的发展时期。汪璐为乾隆五十一年举人，做过一段时间的太常寺博士，很快辞归家乡。接管振绮堂藏书后，汪璐加以清理排架，也重新购买借抄，古籍善本迅速增加。他从家藏稀有古本中，辑出父亲汪宪的题识、重要藏家的题记等，编成《藏书题识》五卷，为世所珍，也请朱文藻代撰《振绮堂书录》。其后代如汪諴、汪远孙等皆爱藏书，直到光绪年间，裔孙汪康年还用活字印行《振绮堂丛书》25种，那时知不足斋、开万楼、瓶花斋等藏书早已散向四方。

左图：振绮堂丛书，右图：振绮堂藏书 · 汪氏批注本

影像中的巴萨《新时代》

文 · 张斌



巴萨主教练哈维尔 · 埃尔南德斯 · 克雷乌斯

圣诞假期中，亚马逊视频推出新片——《新时代》，以六集每集30分钟的篇幅，展现巴塞罗那俱乐部近两年的风云变幻。预告早已有之，巴萨全球拥趸翘首以待，一支伟大球队的命运轨迹近些年实在令人牵挂，如今浓缩在影像之间，也算是永世留存。

12月20日那天，巴萨主席拉波尔塔、主教练哈维携正在训练的球员们会聚在诺坎普球场的The Auditori 1899礼堂，铺起红地毯，为《新时代》首映造势。与会者兴致盎然一道收看了新片第四集，重点展现哈维出任主帅再造球队后的最辉煌战绩，今年3月在客场伯纳乌球场举行的国家德比中，一举4比0力克劲敌皇家马德里。

哈维在这一集的一段表达颇有震撼之感，那是国家德比打响之前，这位新帅面对镜头洒脱地说道："奇怪的是，今天在马德里，我非常平静，作为主教练，我会被认定更加焦虑，更加紧张，但是我很冷静，你知道这是为什么吗？"身为巴萨队长之一的阿尔巴回应道："因为我们将赢得胜利。"哈维紧接着继续表达："是的。因为你们已经在球场上表现出来所有，这是饱含耐心和个性的一天。有耐心地控制住球，他们必将绝望，球迷们会向他们吹口哨的。这就是我们渴望的比赛，如果你们在球场上付出所有，团结一致，那我们就会是一支比皇马更加出色的球队。如果我们发挥得不稳定，先是我进攻你，后是你进攻我，我进攻，你进攻，最终他们有可能会比我们更加出色。"

言语之间，哈维实在拥有旁人难及的自豪与信心，这些话确实是赛前所言，对于大势判断几乎分毫不差。这话对于巴萨拥趸入心入耳，提振士气，而就在这次首映礼前后，这位巴萨血脉主帅的最新表达则会让全球的阿根廷和梅西支持者们心花怒放。18日，梅西黄袍加身，高举金杯，一两天后，哈维坐下来面对摄像机直抒胸臆："我为梅西感到高兴，他配得上世界杯的荣耀。他是史上最佳球员，他是我的朋友。这届世界杯决赛堪称历史最佳之一。"巴萨主席拉波尔塔也感慨良多："这便是历史的公平。他就是史上最佳，配得上这一礼赞。"这两段来自诺坎普的温热赞誉及时被纳入《新时代》，传遍五湖四海，巴萨愿以梅西为荣，这里该是那个14岁便到此逐梦的足球少年永远的精神故乡。

虽然第四集令巴萨诸将欢欣鼓舞，但《新时代》的总开篇则是血肉模糊的一场败局，2020年8月14日，在里斯本，欧冠四分之一决赛，2比8惨败于拜仁。败局主角自然是主教练基克 · 赛蒂恩，这位与梅西关系异常紧张的西班牙土帅在巴萨帅位上栖身不过七个月。在巴萨和《新时代》创作团队的意识中，这场惨败便是一个新故事以及一个新时代的开端。糟糕的低谷中，训练场边的影像挺刺激的，赛蒂恩向着迟到的梅西、皮克和阿尔巴高喊："我们非得一直要等你们吗？"显然，主帅与这三位队长关系实在糟糕，不安的情绪在全队上下蔓延，败局在所难免，那句俗语恰好可以描绘那时的巴萨危局——人心散了，队伍不好带了。

赛蒂恩虽是罪人形象，但他的离场不过是流水的帅，而原本命运注定终老于诺坎普的梅西洒泪别离才是新时代中最震撼的时刻。阿尔巴在片中显得有些激动："我很受刺激，足足三天时间无言以对。"巴萨更衣室里无人相信队长会在21年征途之后出走异乡，直到别离之时，梅西还是不想走，百分百地想留下，他是以一条手机短信向全队说再见，而告别仪式上的泪水可能会成为很多人一生的痛。

第二届行读图书奖　2022 年 7-8 月长名单

中文原创图书 01《漫长的余生：一个北魏宫女和她的时代》| 02《豹迹：与记忆有关》| 03《敦煌三书》| 04《喜：一个秦吏和他的世界》| 05《中国大猫：13种中国野生猫科动物的发现及保护故事》| 06《历史记忆与考古发现》| 07《中国当代摄影景观：1980—2020》| 08《自行车、港口与缝纫机：西方基建与日常技术在亚洲的相遇》| 09《忧患：边事、党争与北宋政治》| 10《论爱欲》

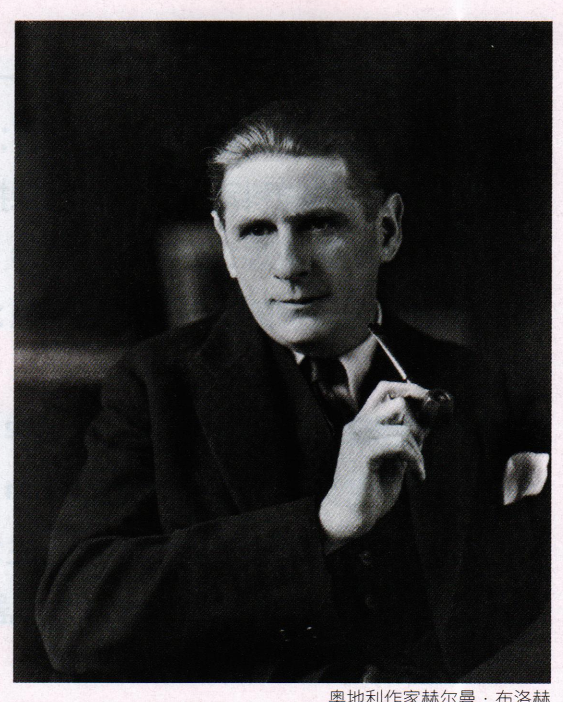
外文翻译图书 01《罗马日记》| 02《哈佛新编中国现代文学史》（上下）| 03《制造消费者：消费主义全球史》| 04《毫无意义的工作》| 05《马基雅维利：他的生活与时代》| 06《历史中的人生：霍布斯鲍姆传》| 07《武士革命：明治维新与近代日本的崛起》| 08《知识机器：非理性如何造就近现代科学》| 09《我们都是德国浪漫派》| 10《血清素》

我们不能漠视他人的苦痛

文 · 胡桑



《无罪者》
Die Schuldlosen
作者：[奥] 赫尔曼 · 布洛赫
译者：李晓艳
出版社：北京联合出版公司，2022



奥地利作家赫尔曼 · 布洛赫

一个人，如何才能正确地生活，在这个世俗的世界上，在这个风起云涌的世界上——这是赫尔曼 · 布洛赫（Hermann Broch）晚年始终在思考的伦理问题。他试图用伦理超越审美——静止、凝固、形式化的审美。生活在流动，在起伏，在变化，让每一个人无可企及，疲于奔命，苦苦跋涉。维吉尔在临终前承认自己是一个失败者，一个无能者，一个只能通过忏悔理解生命的伦理内容的人。这是布洛赫在用力最深的小说《维吉尔之死》（Der Tod des Virgil，1945）结尾的思考。

在晚年的岁月里，布洛赫扎入了群众心理学的旋涡。成长于世纪末维也纳的布洛赫，深切地感受到了自己时代的价值崩溃。在崩溃中，每一个人都成为似乎在探寻却是浑浑噩噩、苦苦求索的“梦游人”，因为他们必须面对一个残忍的真相：价值中心已经瓦解了。正如叶芝在诗歌《基督再临》中写下的诗句：“一切都四散了，再也保不住中心。”（袁可嘉译）到了晚年，布洛赫对作为审美的文学已没有了太多信心，宁愿写作有关政治和哲学的随笔，甚至试图进行政治活动。他早在 1938 年 10 月 9 日流亡到了美国，到了“二战”后，他提出了一项“国际权利与义务法案”，甚至建议创立研究民主理论的“国际大学”。然而，他的提议石沉大海。

在这样的处境里，他从 1949 年开始写作长篇小说《无罪者》（*Die Schuldlosen*）。这部小说于次年发表。初读之下，这部由一些诗歌和中短篇小说拼贴而成的长篇小说显得支离破碎、杂乱无章。的确，它的创作过程也是混沌、即兴的。美国出版商魏斯曼打算出版布洛赫 1917 ～ 1934 年间的五篇小说。布洛赫却突然新写了六篇小说，试图将这些小说组织成一个整体，同时嵌入了被命名为“声音”的三首长诗，并以时间节点作为区别：1913、1923、1933。

这个结构酷似早年的长篇小说《梦游人》(*Die Schlafwandler*)。在这三个部分之前,布洛赫又添加了一篇《声音的寓言》,增强了整部小说的统一性和隐喻性。

显然,“声音”成为笼罩着《无罪者》的核心词语。在《声音的寓言》里,通过拉比的教诲,我们看到了声音与沉默的双重性,时间与无时间性构成双重性,浸润在圣主创造的万物中。这个“寓言”奠定了这部小说深沉而又严肃的语调。这是一部反抗价值崩溃后的“媚俗/刻奇”(Kitsch)的小说。价值崩溃的时代必定是媚俗大行其道的时代。媚俗,便是用漂亮的怀疑论来装点深刻的思考,粉饰“我们如毫无分量的鸿毛般来回飘荡”(《声音:1913》)的生活。在三篇“声音”诗歌的开头,布洛赫都追问了写作的价值和伦理——“为什么你一定要创作?”

1913年的答案是:“为了再次遥望我的青春。”

1923年的答案是:“为了报道我们所有的失职。”

1933年的答案是:“离别的应许之地,啊深层的预感!”

对于写作的价值和伦理的思考,一层层加深。对青春岁月的遥望,对我们的职责的反思,对家园、乌托邦、救赎的追寻,这一递进秩序使得布洛赫给自己的写作套上一副深沉的枷锁,或是负重的羽翼。他认为,“艺术品必须拥有示范性的内容,必须独一无二地展示整个事件的统一性和广泛性。……一件叙事性的艺术作品在结构上必须有意识的建构和复调性的处理。”(《条理的构思》)

通观整部小说,“声音”里的说教语调庄严而富于激情,却显得枯燥乏味,味同嚼蜡;穿插其中的11篇小说的叙事语调细腻而有耐心,如泉水一般汩汩涌出,湍急又丰盈。这两者之间的落差、对立、跳跃,构成了这部长篇小说的“审美”力量。

但晚年的布洛赫对“审美”绝望至极。正如小说名字所显示的,他要借助钻石商人安德鲁(Andreas)的故事沉思“罪”(Schuld)这一棘手的问题。因为罪的棘手,这部小说必须进行“复调性处理”。任何作品,无论多么明晰、完整和丰富,都不可能一劳永逸地解决生活的伦理追问。伦理,必须直面生活的无限可能和不断的变迁,直面他者的意外和差异,思考每一人的责任。

安德鲁喜欢过沉思生活(vita contemplativa),他的名字是从A开始的,因此拥有从A到Z的所有名字,可以是任何一个名字,甚至无名。于是他向着自己独白:“从此请诸位称呼我为A。”(《浪子》),他仿佛成为了人类的第一个人——亚当(Adam),成为了所有人,成为了罪的见证者和承受者。

在构成小说主体的第二部分里,安德鲁成为了A,来到堕落、麻木、价值崩溃的中心——W男爵的府邸。他在这里见证了女仆策琳的荒淫无度、滥施暴力。当然,他并非通过观察、经历而认识到了策琳的真实面目。恰恰是在对策琳“声音”的倾听中,他被给予了一个可怕的世界——策琳亲口向A讲述了自己的放荡、混乱而邪恶的故事。

那么什么是罪呢?对策琳的故事,A听得无动于衷。他甚至冷漠地对待洗衣房女工梅莉塔的自杀。沉思生活让他在具体生活中变得毫无伦理感。直到在“石客”的“声音”介入下,他才开始了伦理的思考。他终于意识到:“我们漠视他人的苦痛,漠视自己的命运,漠视人的自我,漠视人的灵魂。谁被第一个拖赴刑场也变得无关紧要。今天是你,明天就是我。”(《石客》)真正的伦理源于动情的反思,坚定地把自己带入自己的时代,带入罪的黑夜深处。A因此自杀了,以个人的柔弱之躯承担起时代之罪。

在布洛赫看来,面对时代的错误,我们每一个人都难辞其咎,都不是“无罪者”。也许A的自杀并不能纠正时代的错误,但他拒绝成为享用着“麻木的幸福”(《浪子》)的人,拒绝“对人自身的漠视、对周围人痛苦的漠视”(《石客》)。A的沉思生活最终走向了从伦理深处生长出来的勇气。这一份勇气让我们每一个人不得不去反思如何才能正确地活着,在一个巨大的时代,如何关切他人的痛苦,反思自己的处境。我们必须这么做,因为“我们的界限相互交融”,如果有危险,我们就“处于共同的危险中”(《石客》),我们每一个人不是孤岛。

大家都有病



朱德庸

叮咚

哪，塑料瓶还给你。

你确定这是我的吗？

没错，就是你去年扔的，经过洋流漂到我北极家门口。

又肮脏又杂乱，而且还常常有臭味……

污染已久，对生理心理都有影响……

既不卫生又不健康还有碍观瞻，嗯，决定了，应该属于有害物质。

这种男人还是扔了吧。

可回收垃圾

有害垃圾

我是2000。

我是2005。

我是2010。

我是2018。

我是2020。

我是2022。

2023什么时候来？

别急，不久的将来就会来。

流冷汗的女人

皱纹的对话。

2023年了，我又老了一岁。

老天爷，我该怎么办？！

按地址去找神仙。

拉皮・丰胸
垫鼻・丰唇
祛眼袋・填泪沟
提肌・美白

精灵，我要年轻！

是，主人，如您所愿。

我还要更年轻！

是，主人，如您所愿。

还要更年轻！

是，主人，如您所愿。

还要！

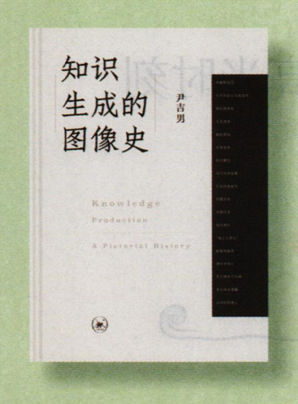
主人，不能再年轻了……

生活·读书·新知三联书店 2022年度十种好书

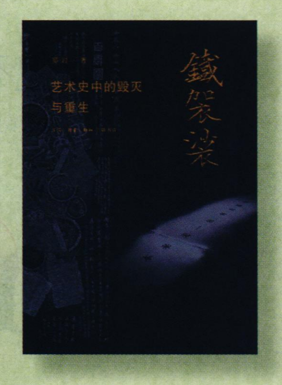
2117位读者网络投票，36位特约评委票选



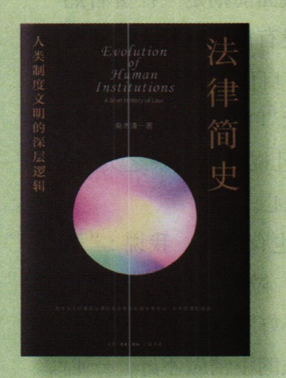
尧风舜雨
元大都规划思想与古代中国
王军 著



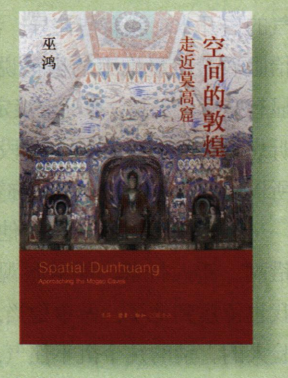
知识生成的图像史
尹吉男 著



铁袈裟
艺术史中的毁灭与重生
郑岩 著



法律简史
人类制度文明的深层逻辑
桑本谦 著



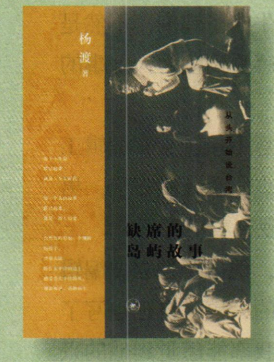
空间的敦煌
走近莫高窟
巫鸿 著



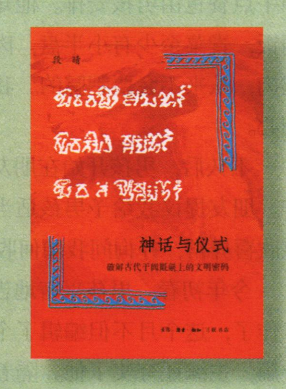
杜甫评传
陈贻焮 著



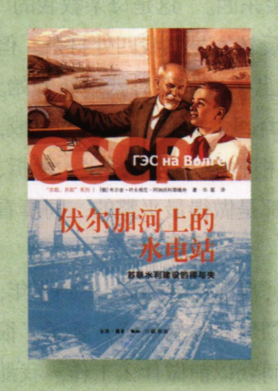
识别二维码选购



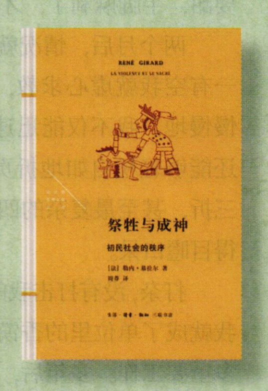
缺席的岛屿故事
从头开始说台湾
杨渡 著



神话与仪式
破解古代于阗氍毹上的文明密码
段晴 著



伏尔加河上的水电站
苏联水利建设的得与失
[俄]布尔金·叶夫根尼·阿纳托利耶维奇 著
华盾 译



祭牲与成神
初民社会的秩序
[法]勒内·基拉尔 著
周莽 译



打杂也有高光时刻

文 · 何小琼　图 · 陈曦



打杂，顾名思义，就是干杂活，做杂事。

早年我在一个彩印公司工作，那时彩票业正红火，一卡车一卡车打包好的彩票源源不断运往各地，据说还供不应求，但对我来说却是完全陌生的领域。

同事都能快速数整版彩票，挑选出不合格的产品，行云流水地捆扎裁切好彩票装箱。当我笨手笨脚地掺和进来时，组长静静地看我学了半天，丢给一句："先打杂吧，哪里需要去哪里。"我成了一块砖，随意搬。而跟我一起应聘的有10个人，当场就走了5个。有人嘀咕，打杂的，谁干？

最初，打杂让我手忙脚乱，因为谁都能呼唤我。这边要我帮忙扛一大版彩票，那边让我帮忙装箱，远处还有伸直着脖子嚷的："过来，这儿满了，快拉走。"甚至连订商场广告的姐姐也端坐着，喊我递一瓶水来……

我有韧性，从不反驳，尽量手脚勤快，做什么尽力做到最好。"不懂可以学，谁天生就会做一件事？嘴巴要甜，手脚麻利了，才能学会东西。"这是母亲教我的。

两个月后，情况就有了反转。虽然我四处打杂，但一有空我就虚心求教，认真上手，做不对就重新开始。慢慢地，我不仅能迅速挑选坏纸，打包装箱一气呵成，还能够轻松自如地折页，一根竹条，上下翻飞，两折、三折，甚至最复杂的四折我都是做得最平整的，同事看得目瞪口呆。

打杂，没有打击我的内心，反而让我翻盘。不到半年，我就成了单位里的香馍馍，领导非常信任我，委派了很多重要工作。多年后，朋友问我以前做什么工作，我都会说，打杂的。

后来，我转行写作。去年冬天，我到朋友的杂志社谈一篇稿子的事宜，看到几个新人在忙碌，他们就像我当初那样，任凭端坐的编辑呼唤驱使，几乎是小跑着做事。我透过玻璃凝视外面，仿佛看见了当年的自己。

"在想什么，还好外面看不到这里，不然你这样吓到人。"朋友笑着说。我赶紧回神，跟他谈论稿子。片刻，一位身材挺直、笑容腼腆的男孩端着茶杯进来了。摆上桌子的是一杯香气袅袅的红茶，我面前则是一杯冒着热气的白开水。我有些诧异，我并没有说要白开水。朋友抬眼看着略显拘束的男孩说："你自作主张？"男孩明显有些手足无措，却马上淡定下来："昨天我来拿文件时，听您说约了客人在这个时段，并且说到不喝茶之类的，所以……"我恍然，暗暗称赞他细心。

我和朋友对视一眼，他目光也有赞许。我说："不错啊，新人打杂，能够眼观八方，做事妥帖。""是的，我也留意到他了，做事稳当，虚心好学。打杂是最能考验人的。别的几个沉不住气，手头的事情做不好，一心想上手编辑文章，但我留心看了，没几个能写好的。"朋友喝着茶叹气说道。

后来我上杂志社，都是男孩招待，谈论的事情多，中午点餐也由男孩安排。他知道我减肥，每次帮我点二两饭，青菜至少有小半盘，肉类是牛肉、鸡肉，不然是鸭肉，从来不会要肥腻的。我再次感受到他为人处事的细心。

不久后，男孩开始在朋友的授意下接触文章编辑工作。朋友提议我给予男孩适当的指点，我欣然答应，男孩欣喜异常，并询问我如何收费，我笑着不答。

今年初春，男孩兴奋地告诉我，他已经独立做编辑工作了，这个月不但编辑了个优质的大稿，自己也写了一篇，主编还夸奖了他。隔着屏幕我都能感觉到他的兴奋。如今，男孩已经成为朋友的左膀右臂。

打杂，打出属于自己的高光时刻，许多人不懂，以为自己最好可以一飞冲天，却不知道，机会就在身边。

本栏目投稿邮箱为：yourproblem@lifeweek.com.cn


Maserati
Grecale